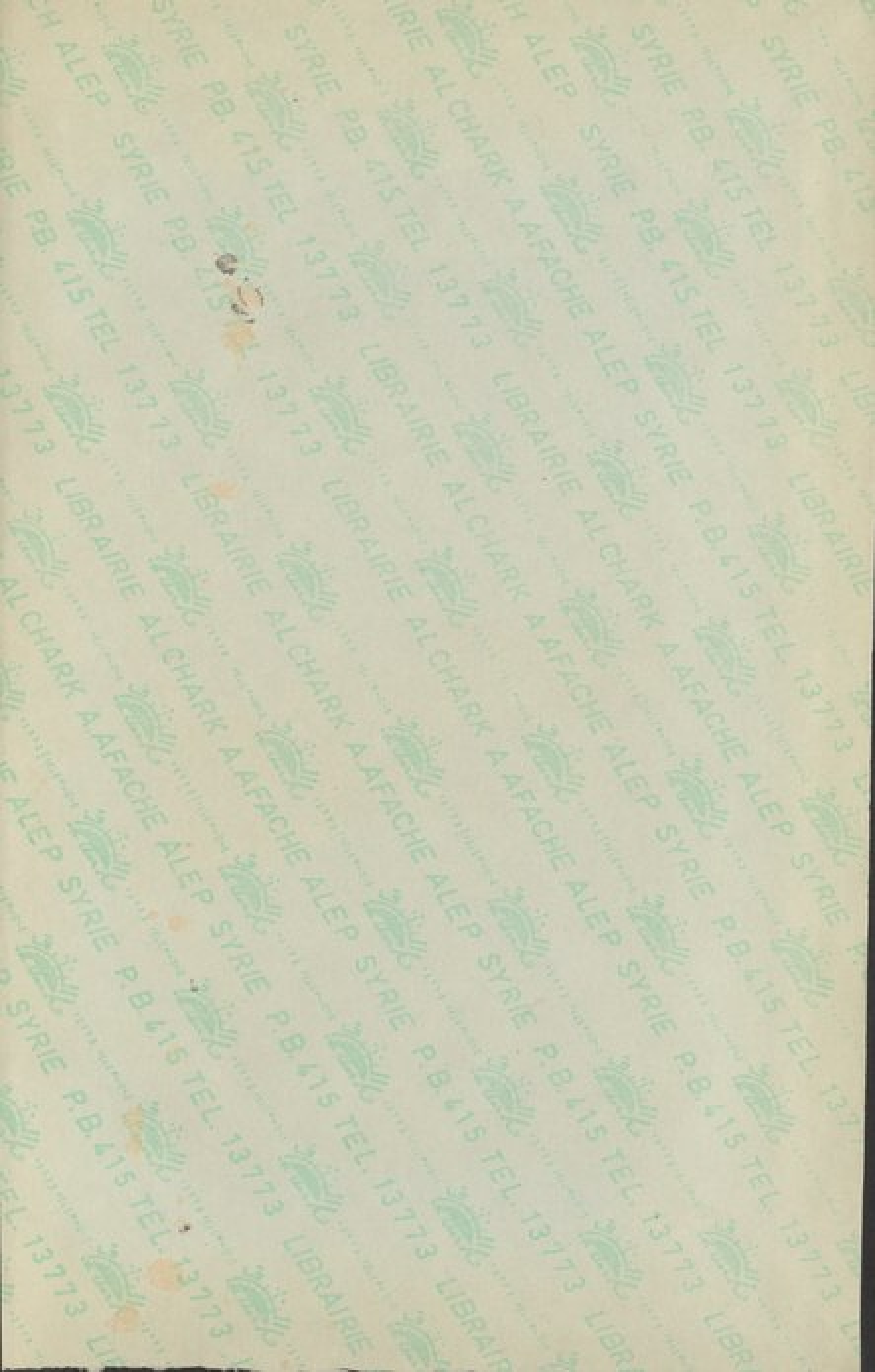






الرحلة العلمية

تتضمن دراسة الحياة الطبية والاجتماعية

في

باريس وفيشي واكس ليبان وافيان ولوزان وليزن

— بقلم —

الدكتور
عبد الغني شهبندر

المتخصص بالامراض الصدرية ومنشىء مجلة الحكمة

طبع في المطبعة العلمية ليوسف صادر
بيروت سنة ١٩٣١

المقدمة

الحمد لله تعالى وبعد فقد وعدت قراء الحكمة الكرام ان اقدم لهم كتاباً يتضمن شيئاً مما شاهدته في سياحتي وذلك تعويضاً لهم عن شهري اب وايلول فها انا بعون الله اضع بين يديهم هذه الرحلة العلمية لعلها تحوز القبول . ولا يسعني المرور في هذه المقدمة دون تقديم عظيم شكري وامتناني لمقام المفوضية العليا وللاستاذين حنا بك ايوب وادمون افندي وهبه في قلم المطبوعات في بيروت وللدكتور نجيم وادارة سكة حديد P. L. M. في باريز ولرؤساء المؤسسات المعدنية في ڤيشي واكس‌ليبان واڤيان وللدكتور فائق بك عبوشي في لوزان وللدكتورين (جاكه رو) و (غالان) في ليزن فقد كانوا لي عوناً في قضاء مهمتي ودليلاً صالحاً لما فيه نفعي اكثر الله من امثالهم . ولما كنت معترفاً بقصر الباع وقلة البضاعة فاني التمس ممن يقع نظره على ما انا معترف به ان يشملني بعفوه ويسبل الستر والله الهادي الى سواء السبيل وهو حسبي ونعم الوكيل .

في بيروت

في الساعة الرابعة من اليوم السادس والعشرين من شهر تموز سنة ١٩٣٠ ركبنا من ميناء بيروت زورقاً بخارياً (لنش) اعدها لنا صديقنا عبد الباسط افندي المكاوي تحاشياً من الاتعاب التي تلحق المسافرين من جراء وقاحة بعض الحمالين والنوتية — ويا حبذا لو حذت حكومة بيروت حذو غيرها فالزمت البابورات بالوقوف على الرصيف وبذلك يأمن المسافر ازعاج بعض من لا اخلاق لهم وترتاح الحكومة من الشكاوي المرة التي يوجهها اليها المسافرون وما كدنا نصل الى الباخرة كندا حتى استقبلنا على ظهرها موظفوها واطلعوا على تذكرة السفر ثم صحبنا احدهم وارانا الغرفة المعدة لنا فنقلنا حقائبنا اليها واغلقنا بابها وعدنا نتفحص القادمين الى الباخرة . فلا تسل عن الغوغاء والضوضاء وقلة النظام وشدة الزحام ناهيك عن السب والشتم والمنازعات فلو وضعت الحكومة حداً لهذه المهازل لأمنت من تقولات الغرباء ومر انتقادهم . اما القسم الاعظم من المسافرين فكانوا من ركاب الدرجة الرابعة والقسم القليل من ركاب الدرجة الاولى والثانية وهم الموظفون المسموح لهم بالعودة لأوطانهم انتجاعاً للراحة وتمضية لعطلة الصيف وقد اسعدني الحظ بالتعارف بالمهندس الفاضل اشرف افندي كباره من طرابلس وبالأديب سلامه افندي مفوض التحري في طرابلس وبالزميل ادوار افندي لحود صاحب مجلة الذخائر التي تصدر في بعبدا (لبنان) وفي الساعة السادسة دق الجرس فتسائلنا عنه فقيل انه ينبي بقرب السفر

ساعة الوداع

بكاء ، ونحيب ، واغماء .

هناك عجوز اعوجت قناتها وتجعد وجهها ودق عظمها وتشنج جلدها تتوكأ بأحدى يديها على عصاة وتعانق بالاخرى ولدها ووحيدها وقد اختلج جسمها ورجفت قدماها وتلعثم لسانها واغرورقت عيناها وتحدرت دموعها واخذت تقبل ولدها بحنان وهو يعانقها ويضمها اليه ووالله ما زالت تبكي والابن تتقاطر دموعه حتى استبكيا جميع الحاضرين ثم استعطفت ولدها بسرعة العودة قائلة ان سفرك هذا سيكون سبباً في تصرم اجلي فالله ارجو ان يلهمك العودة قريباً ويمتعني بالتلاق قبل ان يبيدني الم الفراق .

وهناك زوجة واولادها تودع زوجها وقد هطلت دموعها واجهشت بالبكاء وتوسلت اليه ان لا يجعل غيابه طويلاً رحمة بهذه الاطفال التي لا تتلذذ الا بوجوده واخذ النحيب منها ومن اطفالها ومن زوجها ما خذاً عظيما ويا لها من ساعة رهيبة

وهناك خطيبة تودع خطيبها — وما اصعب الفراق بعد الحب — ونار الغرام تتوقد بين الجوانح ولولا حياء حيل بينها وبين من تحب لقبلته على ملاء الناس ولكان من تقبيلها بعض ما يخفف الم الفراق ولكن الحياء الذي خص به بنو الشرق وبناته كان حاجزاً دون ما تشتهيه النفس وما احلى هذا الحياء في نفوس الشبان والعذارى — ويا ليت المدنية الزائفة لم يكن لها على ابنائنا سبيلا وما زال الحديث بينهما حتى اغمى عليها فضمها الى صدره برهة حتى اذا استفاقت اكد لها انه سيعود قريباً وما كاد ينتهي من حديثه حتى دق الجرس لاخير وتبعه صوت كالرعد القاصف فتبيناه فاذا هو ينبيء بالسفر فانتهى الوداع

على ما يثير الاحزان الالام واخذ المودعون والمسافرون مناديلهم بايديهم وجعلوا يلوحون بها والدموع تسح سحاً . وما زالوا في وداعهم اشارة وبكاء حتى قطعت الباخرة مسافة تعذر بعدها رؤية الاشباح ..

منظر بيروت

في الساعة السابعة بعد الزوال جرت الباخرة بسم الله مجراها ومرساها ميممة سيرها شطر الجنوب فهرعنا الى حيث نتمتع بجمال بيروت الذي ياخذ بمجامع القلوب فرأينا ابنية جميلة عقودها محكمة واحجارها مهندمة كانها مبنية على مدرج يرتفع بعضها فوق بعض فيها حدائق غناء تكتنف كل قصر من قصورها ولما اشرفنا على رأس بيروت راينا ابنية الجامعة وانها وايم الحق لمعاقل تسبي العقول وتجر على السحاب فضل الذيول وهي والحق يقال نزهة النواظر وشرك الخواطر ، وبالجملة فبيروت جنة تحار الاعين في مناظرها وتقصر الالسن عن وصف بدائعها نفوس اهلها ابية واعراقهم ذكية

لا يسألون اخاهم حين يندبهم　　　في النائبات على ما قال برهانا

وما زلنا نتطلع الى بيروت ونودعها على امل التلاق حتى توارت عنا تلك القصور والمعاقل وغابت عن اعيننا اليابسة

فتلفتت عيني ومذ خفيت　　　عني الطلول تلفت القلب

الباخرة

الباخرة كندا من بواخر شركة فابر محمولها اربعة عشر الف طن ذات رفاصين تسير سيراً رصيناً لا تعبأ بالبحر اجورها معتدلة نظيفة مرتبة على احسن ترتيب صحي لا يشعر المسافر فيها بشيء من الام السفر والدوار غرفها

واسعة مجهزة بالكهرباء وبالمراوح مياهها مبردة وفيها حمامات حارة وباردة لا ينقطع المسافر عن مطالعة الحوادث لان اللاسلكي تتصل اليه الاخبار ليلاونهاراً فتكتب على لوح خاص يقرأه من شاء ويعرض السينما في الدرجات الثلاث دون مقابل وذلك رغبة في تسلية المسافر وسروره وبالحقيقة ان شركة فابر اليوم من احسن الشركات التي يهمها خدمة المسافرين وراحتهم . وعندي ان كل من يود السفر ان لا يختار سواها

يافا

سارت بنا الباخرة في بحر سكنت رياحه وراقت سماه وتألقت كواكبه فجلست الى من تعارفت اليهم وتجاذبنا اطرف الاحاديث من قديم وحديث حتى اكتهل الظلام وكاد يشيب راس الليل فانتشينا من خمر الكرى وولى كل منا شطر سريره فنمنا على فراش وثير بهناء وراحة واطمئنان ولم افق الا وقد نثرت الشمس شعاعها فالمع في اجنحة الطير فعلمت ان السفينة اقتربت من بر يافا وما لبثت قليلاً حتى القت مراسيها وشمر نواتيها عن سواعدهم وانزلوا الحبال والمصعد وما هي الا برهة من الزمن حتى صعد الطبيب لفحص المسافرين ثم تبعه العمال فالباعة فارباب المصالح من التجار

نظرة في اهل يافا

اندمجت في سلك العمال وتحدثت عن الاعمال في فلسطين فكانت امارات السخط ظاهرة على وجوههم يشكون مما هم فيه والوجوم اخذ منهم مأخذاً عظيماً ثم مشيت نحو الباعة والهموم تترأى في وجوههم كما شاء الحسود يشنون من وقوف الحال ويعزون ذلك الى اعمال الصهيونيين اما ارباب الاعمال فحدث عنهم ولا حرج فلا يقع نظرك على احدهم الا وتقرأ في وجهه ايات الانفعال

وترى وجوهاً عبوسة لا يتخللها شيء من الاستبشار فوالله كنت اخاطب الفلسطيني وهو واجم وقد ارتسمت على وجهه الكآبة والكرب فكل منهم وايم الحق حاضر غائب وكيف لا يكونون كذلك وقد تسلط الظلم على النفوس وتهجمت القوة على الحق وحيل بين القوم وبين ما يشتهون فرحماك ربي بالضعفاء ..!

ومهما يكن من الامر فالالام الشرقية شرع ولو اختلفت صورها ولقد تراءى لي اثر تدقيقي في وجهي الفلسطيني والسوري ان الاول اسوأ حظ من الثاني ولعل الافعال يختلف انفعالها بحسب الاشخاص والتربية والمحيط.

وفي الساعة الثانية زوالية اقلعت بنا الباخرة من ميناء يافا قاصدة الاسكندرية فودعنا وطناً بكينا على بكائه وآلمتنا احزانه والآمه.

الاسكندرية

وفي الساعة الثامنة ونصف قبل الزوال من اليوم الثامن والعشرين من تموز مستقبلات الباخرة ثغر الاسكندرية وهذا الثغر والحق يقال من اعظم ثغور الشرق مليء بالبواخر والزوارق ينم عن حركة تجارية عظمى. والحياة العملية في هذا الثغر ظاهرة متجلية للعيان فما كاد المحجر الصحي ينتهي من اعماله حتى صعدت الباعة وكل منهم يحمل بضاعة مزجاة من لفافات تبغ (سيكارات) الى عصي الى اوائل الزينة وانبرى كل واحد منهم بما لديه من الحجج والبراهين يقنع المسافرين بحسن بضاعته ومهاودة اسعاره ورغماً عن فصاحة السنتهم وحسن بيانهم ولطف نكتهم وكثرة ملحهم لم يتوفقوا الى اقناع احد الا ما ندر لان اكثر ركاب الباخرة مهاجرون انطلقوا الى حيث يستطيعون ان يعيشوا عيشة الكفاف ولذلك لم تنطل كل هذه الحجج والبراهين عليهم لان جيوبهم افرغ من فؤاد ام موسى والقلوب ملأى بالتباريح والهموم وهذا ما جعلهم لا يكترثون

لكل ما يعرض عليهم ولو كان من صناعة اهل السماء ·

تفرست في احـد الباعة خيراً واقتربت منه وبعد التحية والمباسطة في الحديث سألته عن الحوادث في الاسكندرية فقال لا شيء سوى كساد البضاعة ووقوف التجارة وضيق الحال وسوء المآل ثم قلت له وهل في الاسكندرية شي، من عوامل الثورة فقال الحركات سكنت الان ولكن القلوب مفعمة بالثورات غير ان الايدي قصيرة ولا بد ان ياتي يوم تكون فية الامور وفاق ما تحبه النفوس وبالجملة فقد كان حديثه ينم عن غضب كمين ثم انتقلت لغيره من الباعة وتباحثنا ملياً في الشؤون العامة ثم سألته ما وراك من الاخبار فقال ما ورئي الا الهم و الحزن وسوء المصير ولقد حاولت ان انزل الى الاسكندرية فلم افلح لان الحكومة المصرية منعت ذلك لاسباب الله اعلم بحكمتها

وفي الساعة الواحدة بعد الظهر من اليوم المذكور اقلعت الباخرة متوجهة نحو مرسيليا وكان البحر مضطربا يتلاعب بالسفينة لعب الاطفال بالاكر فاستشعرت المسافرون بالغثيان والدوار وانتحى كل ناحية والبعض ولى وجهه شطر فراشه

جولة بين المسافرين

المهاجرة من لزميات السوري ولقد كان قسم وافر من الركاب يقصد اميركا والمستعمرات الافريقية الافرنسية والانكليزية طلباً للرزق وهرباً من الفقر والفاقة وجل هولاء المهاجرين يسافر في الدرجة الرابعة (على ظهر الباخرة وفي مستودعاتها) ومما يؤسف له ان نواتي الباخرة ينظرون لهذه الطبقة نظرة مريبة فلا تكاد تقع عين احدهم على مهاجر الا وينتهره وينظر اليه شذراً والمهاجرون ينظرون الى هذه الطبقة نظرة استجداء واستعطاف ولقد تمحصت

الطبقتين فوجدت المهاجرين يغالون في الخلل والفوضاء والغوغاء وقلة النظام طيلة سفرهم وهذا ما يزيد عمل العامل ويزعجه حتى في اوقات راحته ٠ وكثيراً ما يخرق المهاجر النظام فيندمج في الدرجة الثانية او يأتي بامر منهي عنه وهذا ما جعل العامل يشتغل كثيراً بغير جدوى فلو راعى المسافر النظام في جميع اطواره لاحترمه النوتي رغم انفه — فاحترم نفسك يحترمك الغير —

وقد تاقت نفسي الى الاختلاط بجماعة المهاجرين فاخذت كرسياً وجلست عليه بينهم فرأيت شاباً لا يتجاوز العقد الثاني من عمره يرتل سيرة بني هلال والكل ساكن ساكت كان على رؤوسهم الطير واستمرت التلاوة حتى تعب القاريء فلزم السكوت فانبرى احدهم واخذ يغني شيئاً من الفراقيات (عتابا) وكان غناه مما يثير الاشجان ويبكي حجر الصوان فلا تسل بعد ذلك عن البكاء والنحيب فوالله ما زلت جالساً بينهم حتى ابكوني وبكي كل منهم اهله وولده وصديقه فالفراق يذهب المسرة ويبعد الافراح ويقلب القلب على جمر الغضا جمع الله شمل الاحباب وافاض على المقيمين والمسافرين فضله العميم وهو حسبنا ونعم الوكيل ٠

وما انتهى البكاء والنحيب حتى دار بيننا الحديث فاستفسرت منهم عما حدا بهم الى امتطاء متون الاسفار وهجر الاهل والديار فاجابوا متفقين ان هناك جماعة من السماسرة اتت قراهم (وكان جلهم من جبال اللاذقية) فشوقوهم رغبوهم في السفر وصوروا لهم بلاد الناس جنات عالية قطوفها دانية الذهب ملقىً على قارعة الطريق ثم اقرضوهم من المال مقابل رهن مايملكون مشترطين عليهم اذا لم يدفعوا ما عليهم بعد مضيء سنة واحدة فالعقار يصبح ملكاً للسمسار يتصرف به كيف يشاء واكثرهم يبيعون ما يملكون بيعاً قطعياً اعتماداً على شرف الواسطة وهذا يكفل لهم نقلهم الى اميركا مع ما يقتضي لهم من المصاريف الاولية ٠ واغلبهم لا يعرف سوى لغته ولا يتقن شيئاً من الصنائع

ولا ادري عند وصولهم لتلك البلاد النائية ماذا يصنعون وباي لغة يتكلمون فما احرى الحكومات السورية ان تضرب بيد من حديد على اولئك الضالين الذين لا يراعون الا ولا ذمة فتجعلهم عبرة لغيرهم فتحفظ هذا الزارع البائس من هذه الشرذمة الضارة و كل راع مسؤول عن رعيته

ومما استلفت نظري في الباخرة شخص طويل الهامة غليظ الجثة عريض المنكبين اسمر اللون يتخنث في حديثه وحركاته فاحببت ان اقف على هويته وسر سفره فتبين لي انه ولد في البرازيل من ابوين سوريين وشب على الفسق والفجور وامتهن تجارة الاعراض فهو يذهب من بيروت الى مرسيليا فباريس يستغوي الفتيات الجميلات والغواني العاهرات وياتي بهن على حساب بعض المواخير في بيروت ويا لها تجارة تعود عليه باللعنة وبئس المنقلب ولقد تتبعت حركاته في الباخرة فوجدته يندفع الى حيث يجمع بين الراسين ويؤلف بين الجنسين ويا ليته لم يكن يمت الى العرب بنسب .

طبيب الباخرة

وفي الثلاثين من شهر تموز عندما اصبحنا في مدخل مضيق مسينا امر الربان ان يصعد ركاب الدرجة الرابعة الى ظهر الباخرة حتى اذا حصروهم في مكان واحد اخذ الطبيب يطعم واحداً بعد الاخر ضد الجدري اما طريقة التطعيم فانها لا تتفق مع رقي العصر الحاضر بوجه من الوجوه فقد استحضر الطبيب على وعائين وضع في الاول المصل المعد للتطعيم وفي الثاني مباضع واخذ يطعم المسافرين دون ما نظر الى تطهير المباضع التي قد تنقل الافرنجي (الزهري اذا كان هناك شخص مصاب ولقد طعم عدداً كثيراً على هذه الطريقة المنبوذة فناً وانسانية وهذا ما يبرهن على ان الغرب ينظر الينا نظرة خاصة تجعله يعامل ابنائنا معاملة لا تلتئم مع الحضارة والمدنية في شيء ولا ادري وايم الحق السبب

الذي من اجله حدا بالطبيب الى تطعيم الدرجة الرابعة دون بقية الدرجات فهل يظن ان الطبقة العظامية (الاستقراطية) لا يتسرب اليها المرض او ان المال يحول دون المرض في حين ان الامراض وايم الحق لم تتسرب الا من الاغنياء ولعمري ان ضحايا الامراض في الاغنياء اكثر جداً من ضحاياها بالفقراء . ولا بد من يوم قريب يتبوء هذا الفقير مقعده في الهيئة الاجتماعية وويل للغني بعد ذلك من يوم عصيب ولا يظن ان الفقر علامة الجهل فكم كان بين ركاب الدرجة الرابعة اناس ادباء يتحلون بالفضائل والاخلاق الحميدة ولا ينقصهم الا المال — المال فحسب — ولقد تفحصت نفراً من ركاب الدرجة الاولى والثانية فوجدت كثيراً منهم كالانعام بل هم اضل وهم وايم الحق احرى بالتطعيم والتطهير والتهذيب من غيرهم ولكن الايام كفيلة باظهار عوارهم

والليالي من الزمان حبالى مثقلات يلدن كل عجيبة

وفي اليوم ٣٠ من شهر تموز في الساعة ٤ بعد الظهر ظهرت لنا جبال ايطاليا من الجهة الشرقية الجنوبية ورأينا باخرة تحمل قطاراً تنقله من مسينا الى كالابريا وذلك تاميناً لراحة الركاب ولقد تملينا بمناظر السواحل الايطالية التي لا تختلف كثيراً عن السواحل اللبنانية وقد رافقتنا هذه المناظر البديعة مدة ثم حجبها عن اعيننا جنح الظلام

وفي اليوم ٣١ تموز مررنا بين سardينيا و كورسيكا وتمتعنا بالمناظر الخلابة طيلة ذلك النهار حتى توردت حدائق الجو. وارخى الليل علينا سدوله فانتحيت ناحية الباخرة وجلست الى رفيقي اشرف افندي كباره ودار الحديث على رقي اوروبا وتقدمها بالعلوم والصناعات ثم بحثنا عما يجب عمله عند وصولنا مرسيليا فقررنا ان نمضي نهارنا فيها ثم نغادرها مساء الى باريز وعلى ذلك اتفقنا ولما انتصف الليل مالت الاعين الى الكرى فأخذ كل منا مضجعه والنفوس مستبشرة جذلة

وفي صباح ١ اب سنة ٩٣٠ طلعت علينـا جبال فرنسا فتملكنا الفرح وهنأنا انفسنا بقرب الوصول وما زلنا نتلفت يمنة ويساراً ونتحدث طيلة نهارنا حتى تصوبت الشمس للمغيب وصارت كانها الدينار يلمع في قرار الماء واقبلت بعد ذلك جنود الليل فآلينا على انفسنا ان نسامر النجوم حتى يبوح الصبح بسره وما كنا نخرج في سمرنا عن احوال بلادنا وما تحتاجه من ايدٍ عاملة ورجال مخلصين وبعد ان شاخ الليل وشمطت ذوائبه اخذتنا لذة الوسن فما افقنا الا وتباشير الصبح قد لاحت فتطلعنا بعيداً واذ ظهرت لنا جبال فرنسا وسواحلها واقتربنا من مرسيليا .

وفي الساعة ٨ من صبـاح ٢ اب ٩٣٠ دخلنا ميناء مرسيليا ولا ادري كيف اصفها للقراء الكرام ؟ سارت بنا الباخرة بين ارصفة اعدت لمرسى البواخر مدة ساعتين ولم استطع تعداد المراكب الموجودة في تلك الميناء العظمى وفي الحقيقة ان مرسيليا من اعظم الثغور التجارية في جنوبي اوروبـا وقد حوت من مظاهر الحياة والقوة ناهيك عن حسن الترتيب ومنتهى النظام مما يدهش العقول وفي الساعة ١٠ القت الباخرة مرساها محاذية للرصيف المعد لشركة فـابر . فحضر موظف دائرة الامن واجرى التدقيق اللازم بصورة منظمة ثم اذن للركاب بالنزول . فما هممنا بترك الباخرة الا واقبل علينا رجل يلبس قبعة كتب عليها Correspondant P. L. M. فعلمنا ان وظيفته تسهيل نقل المسافرين فسلمناه حوائجنا وكنا اربعة المهندس اشرف افندي كبـاره وسلامه افندي وادوار افندي لحود وكاتب الاحرف . ثم سألنا ذلك الموظف عما اذا كنا نحمل شيئاً من المواد الممنوعة (الدخان السبرتو السلاح والعرق) فاجبناه بالسلب وقد اعيد علينا السؤال مرة ثانية في الجمرك فاجبنا بالسلب ، ثم سألنا المذكور عن الوجهة التي نقصدها فقلنا له اننا نرجح الذهاب مساء الى باريز فاعطانا تذكرة باستلام حقائبنا شرط تسليمها لنا في المحطة ثم تجولنا في المدينة

طيلة نهارنا

كلمة عن مرسيليا

مرسيليا اعظم ميناء على البحر المتوسط وهي من حيث عظمتها واهميتها تعد ثاني مدن فرنسا · نفوسها كثيرة وربما تتجاوز المليون نسمة يرتادها قسم عظيم من السياح وهي في الحقيقة باب فرنسا في الجنوب اهم تجارتها ماتستورده من مستعمراتها كالحبوب والصوف والجلود وفيها معامل كثيرة اكبرها معامل القرميد والبلاط والصابون والكبريت والدخان والسكر والاوائل الزراعية ويستحضر فيهـا زيت فاخر يصدرونه لكل الاقطار · وثغر مرسيليا تـأمه البواخر من اقطار الدنيا وهو يستوعب اكثر من الف وخمسمائة سفينة · اما شوارعها ومنتزهاتها فعلى غاية من الانتظام · فيها حديقة وضعت فيها الحيوانات في اقفاص على اختلاف انواعها واجناسها يرتادها الناس للتنزه ولدرس طبائع الحيوان عن كثب وفي البلاد خطوط للترامواي كثيرة وسيارات كبيرة تنقل المسافرين لمسافات بعيدة ولقد شعرت اثناء مكوثي في مرسيليا في ذهابي وايابي ان الحالة التجارية ليست على ما يرام ولكنها لا تقاس على حالتنا لان كثرة السياح تعدل شيئاً من شدة الازمة ناهيك عن ابعادهم الغريب عن مصالحهم التجـارية والحكومية فالغريب في اوروبا قلما يستطيع ان يعيش فالارجحية في فرنسا للوطني ومثل ذلك في الاقمشة وجميع المصنوعات الوطنية · واهم منتزهات مرسيليا شارع الكورنيش وشـارع الكنابير و كنيسة نوتودام وهناك حدائق ومنتزهات كثيرة لا يسعها صدر هذا الكتاب وما ازفت السـاعة السابعة حتى توجهنا للمحطة الكبرى فاستلمنا حقائبنا وركبنا القطار السريع وفي السـاعة ٧،٥٤ تماماً سار بسرعة تدهش العقول والابصـار حتى كدنا لا نستطيع تعداد اعمدة البرق · وفي السـاعة ٩،٣٠ من اليوم الثاني من آب وصلنا

باريز بالسلامة وقد هالتنا كثرة الجموع واتساع المحطة وتعدد القطارات واشتداد الحركة والمحافظة على النظام ·

وما امتطينا السيارة حتى هطلت الامطار مدراراً وكانت الغيوم متكاثفة وعلمنا ان الغيث لم ينقطع منذ ثمانية ايام وقد اخترت نزلاً اوصاني به صديقي الاستاذ عبدالله افندي اليافي في بيروت ومكثت به طيلة بقائي في باريز

كلمة عن باريز

اذا ذكرت باريز فتصورايها القاري الكريم ، العظمة ، والحركة والسرعة وحسن الترتيب ، والنظافة ، والازدحام ، والرحابة والنور ،والعلم ونقلب الجو وسأحدثك عنها بحسب ما ارتسم في نفسي منها

شوارع باريز وميادينها

لا تكاد تطأ قدم الشرقي ارض باريز الا ويعتريه دهش عظيم هناك شوارع تمتد عدة اميال على استقامة واحدة معبدة بالبلاط او الاسفلت مغروسة على جوانبها الاشجار عريضة رحبة يجري بها الهواء رخاء مطلقاً وقد خص قسمها الاوسط للسيارات والعجلات والعجلاوات والجناحان للانسان وقد ازدانت هذه الشوارع بالانوار الكهربائية فليلها كنهارها ولله در القائل

تتقابل الانوار في جنباتها فالليل فيها كالنهار المشمس

فليلها جامع للشمل مزيل للهم مفرح للقلب وعلى جوانب هذه الشوارع حوانيت زهت بانواع الجواهر والنفائس والزخارف والخز والديباج والدمقس وقد شيدت على جوانبها مباني تناطح السحاب وتناجي الكواكب ما بين منازل حفت بجنات الازاهر وفنادق جمعت كل اسباب الهناء والراحة نقشت على ابوابها الصور البديعة والتماثيل العجيبة مما يخبر عن ذوق اهلها وحذق صناعها وهناك

كنائس ذات ابراج تدهش الابصار. وقصور شامخة تباهي الافلاك وحدائق فيها من النجم والشجر ما لا يحصى

كأن غصونها سقيت رحيقاً   فمالت مثل شراب الرحيق

وهناك ميادين فسيحة فرشت بالازاهير والورود واصطفت فيهـا مقاعد عديدة وتماثيل اثرية بديعة الصنع وبالجملة فان باريز جمعت كل ما تشتهيه الانفس وتلذ به الاعين وهذا ما جعلها قبلة العلماء والادباء والشعراء والمتفننين والضالين المضلين .

حدائق باريز

من يجيل الطرف في شوارع باريز ويمعن النظر في المباني المرتفعة والمساكن المتلاصقة التي تحول دون دخول الشمس والهواء يحكم بادئ بـدء ان المدنية حرمت القوم من عنصري الحياة الا وهما الهواء والشمس ولكن حكومة باريز شعرت بحاجة السكان الى ما يحفظ صحتهم وينشط اجسامهم فانشأت حدائق ومنتزهات وميادين واسعة يرتادها الناس ترويحاً للنفس وترويضاً للجسم فيتمتع فيها الانسان بالهواء والشمس في اي وقت شاء ولذلك ترى الناس يهرعون الى هذه الاماكن كلما سنحت لهم الفرص ولولا هذه الحدائق التي تعد رئات للباريزيين لكانت الصحة على اسوء حال ولكان السل فتك بهم فتكاً ذريعاً ويا حبذا لو تحذو حكوماتنـا السورية واللبنانية حذو الامم الراقية فتنشئ في احياء المدينة المكتظة بالسكان حدائق يلجأ اليها الناس بعد العنـاء والتعب فتكون لهم خير معين في تقوية نفوسهم واجسامهم ولعلها فاعلة انشاالله لان الحدائق في المدن بمنزلة الرئة من الجسم .

وفي باريز الآن حدائق ومنتزهات عديدة نكتفي الآن بذكر اهمها :
حديقة النبات : من ابهى الجنان فيها من كل فاكهة زوجان وقد نثر

على بساطها الزمردي انواع الدر والياقوت فضاع عرفها وفاح ارجها وغنت الورق على اغصانها وقد جعل لكل فصيلة من النبات مكان خاص اما نباتات البلاد الحارة فقد غرست في غرف سقفها وجدرها من البلور والخلاصة ان هذه الروضة الاريضة قد نظمتها جهود الانسان فافرغت عليها من الترتيب والجمال ما يدهش العقول و يبهر الابصار وقد وضعت فيها المقاعد وترى الناس فيها زرافات ووحدانا و كل حزب بما لديهم فرحون واني اوصي كل من يزور باريز سيما الغواة في علم النبات ان يقصدوا هذه الحديقة الغناء فيتمتعون بهواها ومناظرها ويستفيدون من درس النبات عن كثب وفي ذلك ما فيه من الفوائد العملية المحسوسة

حديقة لوكسنبورغ ٠ — لا تقل هذه عن حديقة النباتات روعة و بهاء وفي هذه من حسن الانتظام والرونق والترتيب ما يعجز القلم عن وصفه وكيف لا تكون كذلك وفيها القصور العالية والمياه الجارية والتماثيل الاثرية والزهور والورود و بالجملة فقد تحلت هذه الحديقة بما يروق انسان كل انسان وتجلت برفرف خضر وعبقري حسان وقد خصص قسم من هذه الحديقة للحيوانات على اختلاف انواعها واشكالها فمن دبب روسية بيضاء ونمور شرسة واساد عابسة ومن ضباع وذئاب تتحفز للوثوب ومن ثعالب لم تنفعها الحيل ومن فيل عظيم الجثة ضخم الرأس طويل الخرطوم ومن ذرافة حبشية ومن مها تفتن النفوس بعيونها ومن ظبي كحيلة الطرف تسبي العقول ومن قرود مختلفة الأشكال والأجناس منها ما يشبه الانسان في قده وسحنته ومنها صغير الجسم خفيف الروح والحاصل ان تعداد ما شاهدته في هذه الحديقة يحتاج كتاباً خاصاً وعندي ان هذه الحديقة عبارة عن كتاب عملي في علم الحيوان يستطيع الانسان ان يدرس فيها هذه المخلوقات درساً عملياً ولقد رأيت كثيراً من الاباء يأتون بابنائهم لهذه الحديقة رغبة في ابقافهم على الحيوان وطبائعه فما اجمل العلم المشفوع

بالعمل . وقد حوت هذه الروضة على كثير من الملاهي والالعاب التي تستأنس بها الاطفال كالأراجيح والعجلات ودور التمثيل وترى الاحداث فيها يسرحون ويمرحون وهم طربون فرحون

غابات بولونيا — على ابواب هذه الغابة بناية صغيرة شبيهة بمحطة القطار لها نافذة تباع منها الأوراق . دفعنا ما علينا واستلمنا تذاكر السفر ولم يمض هنيهة من الزمن الا واقبل قطار كهربائي صغير يقطر عدة حافلات ولم يكن لهذه الحافلات سقف ولا جدران بل انها مجهزة بمقاعد كل واحدة منها تسع راكبين جنباً لجنب ركبنا وسار القطار بنا بين خمائل الأشجار وبدائع الورود وهو ينساب انسياباً كأنه افعى روعتها يد الأقدار وما زال القطار يسير سيراً سريعاً بين هذه الاحراش حتى انتهى الخط فنزلنا وسرنا في هذه الغابات الفسيحة الواسعة وفي الحقيقة ان غابات بولونيا تعد اعظم منتزه في باريز ولقد بلغت مساحتها ثمانية ملايين وسبعماية وثلاثين الف متر مربع وفي هذه الرياض العظيمة شوارع عديدة واحراش كثيفة واشجار باسقة لا تحصى تجوس المياه خلالها وتبسم للزائرين أنوارها نسيمها رقيق يشرح الصدر ويحيي القلب وقد نصب فيها من المقاعد والكراسي ما لا يحصى ولقد سرحت طرفي في هذه الرياض الانيقة بضع ساعات ثم انتقلت لحديقة الحيوان فشاهدت فيها من الحيوانات البرية والبحرية كل غريب وعجيب والناس حولها مشاة وجلوس ثم شاهدت بحيرة اصطناعية تتدفق فيها المياه وقد جهز لها زوارق صغيرة يمتطونها الناس مقابل اجر زهيد ثم يقذفون حتى يتواروا عن الانظار تحت غصون الاشجار وفي الحقيقة ان هذه الرياض احسن مكان تستأنس به نفوس العشاق والادباء والعلماء وقد اقيم فيها ملعب حوى كل ما يزيل عن القلب الشجن فمن قطار يندفع ارتفاعاً ثم ينحدر نزولاً بسرعة تاخذ بمجامع القلوب ومن زوارق تجري بين الازاهير والرياحين ومن ... الخ وفي اقاصي الغابة ميدان فسيح اعد

لسباق الخيل تراه يعج يوم الاحد بالناس عجيجا

ملاهي باريز

ملاهي باريز اكثر من ان تحصى منها الاوبرا وهو بناء ضخم بني من الرخام والمرمر على احسن طراز يسبي العقول بجماله وجلاله وانتظامه ويخجل الشمس بنوره الباهر كثير الردهات عالي الشرفات رحب الاكناف بديع الاوصاف رفعت في مدخله اعمدة نفيسة وارتصت على جدره بدائع الاحجار وقد ازدان سقفه بتصاوير تحرك السواكن وانتثرت عليه الانوار الكهربائية حتى ليخال الناظر اليه ان هناك عرائس القي عليها فرائد الدرر وبوسط هذا البناء قاعة كبرى يقام فيها التمثيل قد توفرت فيها المحاسن والروائع فمن اعمدة موشاة بالذهب تحار الاعين في وشيها ومن ارض ينبعث النور من خلالها كانها

بساط زمرد نثرت عليه   دنانير تخالطها دراهم

ومن مقاعد وثيرة ومن غوان ترتاح لها الارواح ومن حور عين قد ازدانت بابهى الحلى والحلل تشرق من وجوههن الانوار مهفهفة القوام رقيقات البنان قد لبسن من الثياب ما يبهر النظر ومن شبان وسيمة الوجوه رقيقة البشرة انيقة الملبس قد لعب الموسى في ذقونهم وشوار بهم فلم يبقَ منها شيئاً وبالجملة فقد رأيت في هذا الملهى ما يشرف النظر ويشنف النظر ويذيب القلب ولا اجيز لنفسي الاسترسال في وصف هذا الامكان واللبيب ادرى بما فيه ٠

اللونابارك ٠ — من ابدع الملاهي خصص له مكان قريب من غابات بولونيا واذا نظرت اليه من الخارج ظننته قصراً من قصور الحكومة الكبرى قد ازدان بالوف من المصابيح الكهربائية وبني في مدخله ايوان عظيم ازدان بابهى التماثيل والصور وفي الساعة الثامنة فتحت الابواب فدخلنا بسلام ورأينا في هذا الملهى كل باهر باهر فمن قطار رومي ومن مقاعد تندفع في قوة الكهرباء

ومن قارب ناشب ينحدر من علٍ الى بركة وسيعة ومن زوارق تجري في نفق وبين اشجار غصونها دانية ومن بئر عجيب ومن طيارات معلقة بعمود ترتفع كلما اسرعت وفقاً لناموس القوة الدافعة عن المركز ومن ردهة يرقص فيها العبيد على طراز تتأباه النفوس الشريفة ومن ردهات للمهازل ومن حوانيت للرماية والحاصل ان هذ الملهى قد جمع كل ما يستأنس به طبع الانسان وقد جهزت احدى ردهاته بمرايا مقعرة ومحدوبة على اوضاع هندسية خاصة فهي في اشكالها تجعل من هيئة الانسان اشكالاً تضحك الثكلى

فولي برجير . — اعظم ملهى في باريز يقصده الناس من البلاد القصية تقام فيه روايات التمثيل على غاية من الرونق والجمال والترتيب وهذا الملهى في اوضاعه واشكاله شبيه بما مر

متاحف باريز

متاحف باريز كثيرة اهمها متحف اللوفر وقد حوى كثيراً من الآثار القديمة الشرقية والرومانية ومن احجار وتماثيل وتصاوير ورسوم ونقوش وقد ازدانت جدره بمشاهير الرجال كالملوك والفلاسفة وارباب الفنون الجميلة والخ ومنها متحف الفنون والصنائع ومنها متحف الانفاليد ومتحف اللوكسنبورج والحاصل لو اردنا تعداد ما رأيناه في هذه المتاحف العظيمة لاحتجنا لالوف من الصفحات ولذلك ضربنا صفحاً عن التوسع في هذا الموضوع

البنايات التاريخية

قوس النصر — واقع على مقربة من منتزه الشان اليزه بناه نابوليون تذكاراً لانتصاره على جيوش اوروبا له اربعة ابواب وقد نقشت على جدره التماثيل البديعة والصور النفيسة وقد اقيم تحته قبر الجندي المجهول

القصر الملوكي — من اعظم القصور التاريخية يؤمه الناس للوقوف على عقلية القدماء في فن البناء والزخرفة وله ابان الثورة الافرنسية شأن يذكر

بانتيون – بناء عظيم اتخذ مدفناً لأعاظم رجال فرنسا واركان دولتها يستطيع الانسان ان يدرس فيه تاريخ النهضة الفرنسية

برج ايفل — واقع في ساحة اذار مبنى على شكل هرمي مربع القاعدة وهو المثل الاعلى للصناعة الحديدية ارتفاعه ثلاثمائة متر يستطيع الانسان ان يصعد اليه بمصعد خاص ففي دوره الاول مطعم ومقهي ومرسح وفي دوره الثاني حوانيت ومقهى ومطعم وفي دوره الثالث حوانيت صغيرة يباع فيها بعض التحف والتصاوير النحاسية الصغيرة وقد جهزت ذروته باجهزة الراديو والحاصل ان هذا البرج يعد مفخرة من مفاخر فرنسا الصناعية .

وهناك قصر التويلري وقصر اليزه وقصر العدلية وبالجملة فقصور فرنسا في منتهى الابهة والعظمة ولكل قصر تاريخ خاص لا يسعه صدر هذا الكتاب

مستشفيات باريز

في باريز مستشفيات عامة وخاصة اما المستشفيات العامة فعددها خمسة وعشرون مستشفى منها مستشفى اوتيل دبو ومنها مستشفى القديس انطوان ومستشفى القديس لويس ومستشفى تروسو والخ ومنها معهد باستور وكل هذه المستشفيات مجهزة باحدث الالات واجمل الاثاث تقبل المرضى مجاناً او باجور زهيدة ويقوم بادارتها اطباء مهرة اما المستشفيات الخاصة فعديدة ولكل طبيب مشهور مستشفى خاص

معابد باريز

معابد باريز غاية في الابهة والعظمة ففيها الكنائس التي تناطح السحاب ولا يقل عددها عن الثمانين منها الكنائس الشرقية كالكنيسة الارمنية وكنيسة

سيدة لبنان والكنيسة الارثودكسية الروسية والكنيسة الكاثوليكية الشرقية والكنيسة الرومانية وهناك كنائس للبروستانت عديدة ولقد زرت اثناء اقامتي في باريز عدة كنائس فوجدتها طافحة بالمصلين وكان الراسخ في ذهني ان لا صلاة ولا عبادة في فرنسا فتبين لي عكس ما كنت اظن ٠

جامع باريز

لا بد ايها القارىء الكريم سمعت بهذا الجامع حينما قامت الضوضاء من اجل الأعانات التي خصصت له من بلادنا قصدت زيارته فاذ هو في حي يسمى جنوفري سنت هيلير فنظرت اليه من خارجه فوجدته بنيانا عقوده محكمة واحجاره مهندمة انيق المبنى رفيع الذرا وله باب كبير من الخشب النفيس نقش بابدع النقوش وعلى هذا المدخل شاب وسيم الوجه بدين الجسم يلبس لباساً مغربياً سألته عن السيد قدور بن غبريت فقال انه مسافر ثم سألته عمن ينوب منابه فقال هنا الان امام الجامع فرجوته ان يقدم له بطاقتي فاخذها وبعد هنيهة من الزمن حضر شيخ عليه من الابهة والجلال ما جعل له في قلبي منزلة عظيمة من الاحترام وهو ابيض الوجه جميل الطلعة بدين الجسم معتدل القامة قد لبس لباساً مغربياً فاستقبلني احسن استقبال وتجاذبنا اطراف الاحاديث ثم تفضل ورافقني في زيارة حديقة الجامع ومكتبته وغرفه وحرمه وفي الحقيقة ان هذا المعبد قد بني على الطراز الاندلسي وقد كتبت على جدره الآيات القرآنية بالفسيفساء وكلها على اشكال هندسية بديعة وقد ازدانت دار الجامع (بالفوارات) بالنوافير والزهور والورود حتى ان الناظر اليه ليظن نفسه انه في اجمل حديقة في باريز وفي الجامع مكتبة جمعت كثيراً من الكتب القيمة وهناك بهو عظيم خصص للوعظ والارشاد وللمحاضرات العلمية التي لا دخل لها بالسياسة وقد فرشت ارض الجامع باحجار زمردية

يكتنفها من جميع اطرافها انواع الزهور والورود · اما حرم الجامع فقد ازدانت جدره بالآيات القرآنية وازدان سقفه بالمصابيح الكهربائية العديدة وفرشت ارضه من فاخر السجاد ووددت ان اجتمع بالسيد قدور بن غبريت للوقوف على شيء من تاريخ الجامع فلم يسعدني الحظ لان المذكور كان متغيباً عن باريز ولذلك اكتفيت بحديث (١) له مع مندوب المعرض الاغر اثبته هنا تتميماً للفائدة ·

من هو صاحب اول فكرة لبناء الجامع في باريز

ترجع الفكرة الاولى لبناء مسجد باريز الى سيدي محمد بن عبدالله سلطان المغرب معاصر لويس الخامس عشر اي منذ ١٥٠ سنة خلت لا كما اعتقد او يعتقد بعض الكتاب بان هذه الفكرة هي وليدة الحرب الكونية فقد تعاقد العاهلان بمحالفة ودية نصت احدى موادها على بناء الكنائس في المغرب الاقصى وتشييد المساجد في فرنسا

ولما كانت هجرة بني المغرب ضعيفة في تلك الايام وقلة عدد المسلمين في فرنسا لم يفكروا وقتئذ في هذا الامر بعكس الافرنسيين فان قسماً كبيراً منهم نزح الى الديار المغربية فابتنوا لهم المعابد الدينية طبقاً لنصوص تلك المعاهدة

ومضت الايام وتلتها الاعوام و بدأ العرب يوفدون ابناءهم الى فرنسا تحصيلاً للعلم والمعارف وتضاعف عددهم من طلبة وتجار فاستوطن منهم الكثيرون باريز وضواحيها واصبح من الضروري ان يوجدوا لهم مركزاً يتممون فيه فرائضهم الدينية

---

(١) نشر هذا الحديث في عدد ٩١٥ من جريدة المعرض الغراء

قبل الحرب

شعر المسلمون بحاجتهم الى مسجد يأوون اليه فقدموا طلباً للسلطان عبد الحميد فاهتم السلطان بالامر بصفته خليفتهم ومرجعهم الاول و بوشرت المحادثات بين حكومته وحكومة فرنسا ووعد بتخصيص مليون فرنك هبة للاعمال الاولية لبناء المسجد وكادت تؤدي تلك المحادثات الى الغرض المنشود لولا وقوع الحرب العظمى التي وضعت حداً فاصلاً لها فاقفل هذا الباب لحين انتهاء الحرب

اثناء الحرب وبعدها

انهمكت الدول باعداد معداتها وحشد جيوشها واشتركت الشعوب الاسلامية في الحرب حتى كان عددهم في فرنسا ينيف عن ٤٠٠ الف مقاتل ساعدوا الحلفاء مساعدة جدية فخاضوا غمار المعارك وكان لهم نصيب وافر في احراز النصر فارتأى ولاة الامور تشكيل لجنة للبحث في مشروع بناء الجامع وفعلاً تألفت لجنة تحت رئاسة الموسيو هر يو فدرست المشروع درساً دقيقاً ولم تقر قرارها فيه الا بعد ان وضعت الحرب اوزارها وكان ذلك في سنة ١٩٢١ فعرضته على الحكومة وهذه قدمته للبرلمان فابرم القرار وادرج في ميزانية الحكومة مبلغ ٥٠٠ الف فرنك كهبة لبناء الجامع . ووضع هذا المبلغ تحت تصرف جمعية اوقاف الحرمين الشريفين التي تاسست سنة ١٩١٧ من كبراء واغنياء افريقيا الشمالية والتي ارأسها (قدور بن غبريت) من ذلك الوقت وغرض هذه الجمعية تسهيل الحج لمسلمي افريقيا الشمالية الى بيت الله الحرام وانشاء المتوصفات ومساعدتهم في كل ما يلزم والعناية بهم . فكلفتني الحكومة الفرنسية بالاهتمام بامر بناء الجامع فقبلت هذه المهمة الشريفة وبذلت

الجهد في انجاز ما عهد الي · على اثر ذلك الفت لجنة عليا تحت رئاسة رئيس الجمهورية وعضوية هيئة منتخبة من كبار الافرنسيين الذين عاضدوا هذا المشروع ماديا وادبيا وفتحنا اكتتابا عموميا اشترك فيه الكبير والصغير والمتمول والفقير كل على قدر طاقته وقد ساعدتنا بلدية باريز مساعدة كبيرة فسمحت لنا بشراء الارض التي كان يقيم عليها مستشفى الرحمة والتي عليها الان المعهد الاسلامي والمسجد · وقمت برحلة الى افريقيا الشمالية والشرق استفز همة الشرقيين فلاقيت عضداً قويا ساعدنا على اتمام هذا المشروع · وقد استغرق بناء الجامع ٤ سنين فاستجلبنا امهر الصناع من مراكشيين وتونسيين وجزائريين ولم نحتج الا الى البنائين الفرنسيين في تشييده · وقد كلف بناؤه ١١ مليون فرنك ويحتوي البناء على المسجد والمعهد الاسلامي وفيه مكتبة لم ينته العمل منها والحمام وتوابعه والمقهي والمطعم والمستشفى فالجامع لتأدية الفروض الدينية وفي المعهد مدرسة مجانية لتعليم اللغتين العربية والافرنسية لمن شاء من عرب وغيرهم ثلاث مرات في الاسبوع والمستشفى لمعالجة الفقراء المسلمين مجانا ٤ مرات في الاسبوع · وادارة المسجد هي التي تتولى كل ما يلزم لدفن موتى المسلمين

ونحن نسعى الان لشراء مقبرة خاصة بالمسلمين وبناء مستشفى تبلغ نفقاته ما ينيف عن ٣٠ مليونا من الفرنكات

الغرض من بناء المعهد والمسجد

اما الغرض منهما فهو ايجاد مرجع ديني للمسلمين النازلين في باريز وضواحيها وهم يزيدون عن ستين الفاً جلهم من العمال ، وللمارين فيها من السياح لاتمام واجباتهم الدينية والاجتماع فيما بينهم للتعارف ليخففوا عنهم الم الغربة فيجدون هنا من عوائدهم وعاداتهم ما ينسيهم لوعة البعد من الاهل والاصدقاء · والقاء المحاضرات عن الشرق وعن تاريخ وعلوم وحرية الدين الاسلامي

موظفو الجامع والمعهد

ان فيهما ثلاثة أئمة من علماء افريقيا الشمالية مقيمون في باريز ومؤذنان و١٥ موظفاً .

حفلة الافتتاح

دشن الجامع في ١٥ تموز سنة ١٩٢٦ عظمة سلطان مراكش مولاي يوسف بن الحسن المتوفى وكان ذلك في حفلة زاهرة حضرها رئيس جمهورية فرنسا واعضاء حكومتها وعلية القوم وعدد كبير من كبراء مسلمي افريقيا الشمالية ومصر وسوريا والهند وفارس وتركيا وافغانستان وغيرها من البلدان الشرقية

وفي ١٧ من السنة نفسها افتتح سمو باي تونس سيدي محمد بن الحبيب قاعة المحاضرات بحضور المسيو (جورج ليج) رئيس الوزارة سابقاً ووزير الحربية منتدباً من قبل الحكومة وعدد لا يستهان به من الشرقيين وقد تكرم واهدى سموه منبراً للجامع وفي ٢٤ اكتوبر سنة ١٩٢٨ تفضل صاحب الجلالة الملك فؤاد الاول واهدى للجامع منبراً صنع خاصة في القاهرة(وهو المنبر الذي يتحلى به داخل المسجد)ومجموعة من القرآن الشريف وقررت وزارة الاوقاف المصرية اعانة سنوية لادارة المسجد ثم رجا المندوب ان يشكره على صفحات جريدته ثم قال ألم يكون من المستحسن الا يكون للمسجد حمام ومطعم ومقهى كما هي الحالة في جامعي لندن وبرلين ؟ لقد فكرت (قدور) في هذا الامر ملياً وكان من صواب الرأي ان يكون الجامع قائماً بذاته ولكن كثرة المصاريف التي علينا احوجتنا الى بناء الحمام والمطعم والمقهى فوقفناها للجامع وخصصنا ايرادها لسد نفقاته ثم سأله المندوب لماذا لم تعينوا احد الائمة الثلاثة او الاثنين

منهم من مصر او من سوريا فاجابه ان بلاد شمالي افريقيا هي احق من غيرها في ذلك فلولا مساعدة اهاليها واغنيائها المادية لما كنا قد اتممنا هذا العمل الجليل . وهنا قد انتهى الحديث

جوار الجامع

يتصل ببناء الجامع مقهى ، وحمام ، وحانوت

اما المقهى فهو شرقي بكل ما في هذه الكلمة من معنى وقد بني على طراز اندلسي غاية في الابداع وقد ازدانت جدره بالآيات القرآنية والاقوال المأثورة والفسيفساء النفيسة اما ارضه فقد فرشت بالمرمر اللامع وسقفه آية في الجمال نقشت فيه انواع الزهور والورود وانير بمصابيح كهربائية عديدة وقد اصطفت فيه المقاعد والارائك الوثيرة وهناك تحف شرقية كثيرة مبثوثة في المقهى وهي عبارة عن اوان نحاسية واقمشة دمشقية وطنافس فارسية و بالجملة فاين توجهت لا ترى الا امتعة شرقية اما زبائن هذا المقهى فجلهم من الشرقيين اعني من المغاربة والسوريين والعراقيين والفرس والترك وقليل من الغربيين وفي هذا المقهى يستطيع الانسان ان يتناول ما شاء من قهوة عربية وشاي اخضر وراحة الحلقوم واذا تبصرت في ضوضاء هذا المقهى لظننت نفسك انك في مقاهي دمشق او بيروت والحقيقة التي لا مرية فيها ان الغربي يستطيع ان يدرس نفسية الشرقي في هذا المقهى درساً مستوفياً فيستمع الى الاحاديث والمواضيع التي يطرقها ومنهـا يقف على عقلية القوم وقوفاً تاماً و بجانب المقهى مطعم فيه ما لذ وطاب يستطيع الشرقي ان يتناول فيه ما تشتهيه نفسه وفي الحقيقة ان بناء هذا المطعم جميل للغاية وهو في شكله وهندسته شبيه بالمقهى ويعرض فيه جميع المآكل الشرقية اللذيذة

اما الحمام فهو على الطراز الشرقي يدخله الناس حفاة وفيه الدلاك على

الطريقة المعروفة في بلادنا وبجانب الحمام حانوت تعرض فيها الامتعة الشرقية البديعه من سجاد عجمي ونحاس منقوش واقمشة مطرزة وانك تجد في هذا الحانوت كثيراً من التحف الشرقية و بالحقيقة ان هذا المكان يعد معرضاً للصنائع الشرقية و ياليت الجامع كان بعيداً عن المقهى والحمام والحانوت الشرقي لان هذه لا تخلو من مآخذ تتأباها النفوس الصالحة وجدير بمكان العبادة ان يكون بعيداً عن مثل ذلك .

معاهد باريز

باريز مدينة العلم تقصد من اقاصي البلاد وقد جمعت من المعاهد والمدارس الكثيرة ما يدل على انها من مقدمة العواصم الاوروبيه فمن جامعة للطب والحقوق والعلوم والادب ومن مدرسة للصيدلة ودار للفنون والصنائع ومدرسة للمعلمين ومدرسة وطنية عالية للفنون الجميلة ومدرسة لهندسة الطرق والجسور وهندسة المياه ومدرسة للموسيقى ومدرسة للصنائع النفيسة والخ وهذه المدارس مبنية على احدث طراز جمعت من الذوق وحسن البناء والترتيب ما يسلب العقول ٠ وهي تعج بالتلامذة على اختلاف جنسياتهم واجناسهم ٠ وهي وحدها برهان عظيم على ما للعلوم من المنزلة العالية في قلوب الفرنسيين وحسبك ان باريز قبلة العلم يحج اليها الناس من البلاد السحيقة

وسائط النقل في باريز

باريز تعد في مقدمة البلاد الاوروبية من حيث الاتساع وبعد المزار وهذا ما حدا بالباريزيين الى التفكير في ايجاد الوسائل النافعة لتسهيل الانتقال من جهة لاخرى فانشأوا حافلات تحت الارض Métropolitain وحافلات فوق الارض وسيارات كبرى وقطارات حديدية وطيارات وكل هذه حيث ما

قصدتها تجدهـا ملأى بالركاب والمسافرين وكيف لا يكون كذلك والمسافة قد تتراوح بين حي وآخر عدة كيلومترات والمصالح آخذ بعضها برقاب بعض والشوارع والطرقات عديدة حتى انها تنوف عن اربعة الاف وستمائة وهذا كله يدل على ما لباريز من الاتساع وعن الحاجة الماسة لوسائط النقل وان اكثر ما ادهشني تلك الحافلات التي تسير تحت الارض في انفاق خاصة (مترو بوليتين) فانك تستطيع ان تنتقل بها الى ابعد مسافة في اقرب مدة ولا ينقطع سيرها اثناء الليل واطراف النهار بسرعة وترتيب يحار من وصفها الانسان وفي كل دقيقة حافلات لمختلف الجهات وفي كثير من المحطات نفقان فثلاثة فاربعة بعضها فوق بعض تسير فيها الحافلات الكهربائية متوازية متقاطعة جيئة وذهاباً مكتظة بالناس . وتعد خطوط هذه الحافلات عشرة عدا متفرعاتها ولعمري ان لم يكن في باريز سوى هذه الحافلات وروعة انتظامها لكفى بذلك فخراً

اما الحافلات الكهربائية فحدث عنها ولا حرج فهناك مائتان وثمانية وعشرون خط وكل خط يسير من جهة لأخرى ولا تستطيع ان تجد محلاً ما لم تأخذ نمرة من دفتر معلق على عامود في كل محطة وبهذه النمرة تستطيع ان تأخذ دورك في الركوب وكثيراً ما كنت انتظر عدة حافلات ولا استطيع الركوب حتى يركب من سبقني في اخذ النمرة . ولا يجوز ان تأخذ الحافلة اكثر مما خصص لها من العدد ويا ليت ولاة الامر عندنا يجبرون شركة التنوير والكهرباء على التمسك بهذا النظام حفظاً للصحة العامة وتأميناً للراحة او انهم لفاعلون ان شاء الله

وهناك سيارات كبيرة (اوتوبوس) معدة لنقل الركاب في احياء المدينة وهي في نظمها وترتيبها ونظافتها شبيهة بالحافلات الكهربائية (الترامواي) وهذه السيارات تسير على مائة طريق وكل منها تعرف بالحروف المكتوبة

عليها وقد كتبت في مقدمة كل سيارة الجهة التي تنتهي اليها

وهناك بواخر صغيرة تجري في نهر السين وقد اعدت لنقل الركاب والبضائع للضواحي الكائنة على النهر وهناك السيارات العديدة ولقد جلست انا وقرينتي على مقعد في الشان اليزه وعددت السيارات الذاهبة وعدت الآتية فكان ما احصي مدة دقيقة واحدة ٧٥ سيارة فما عسى ان يكون عدد السيارات في بقية الشوارع والمنتزهات والساحات . اما الحركات النقلية فمستمرة ليلاً نهاراً وهذا مما يزعج الساكنين بالقرب من الشوارع ولا اخفي القراء الكرام انني فارقت باريز ولا تزال اذاني منفعلة من ضوضاها مدة ثلاثة ايام

الحالة الاقتصادية في باريز

باريز يقصدها الناس من اقاصي المعمورة ويبذل فيها كل يوم سواء اكان في سبيل العلم او الفن او اللهو ملايين الفرنكات وهذا مما يخفف الأزمة الاقتصادية .

وكنت اثناء اقامتي في باريز اتجول في اسواقها التجارية فاجدها مكتظة بالمشترين ولقد تعرفت بمن له في اقتصاديات باريز معرفة تامة فعلمت منه ان حالة البيع في هذا العام اقل منه في العام الماضي وان كثيراً من العمال اصبحت بدون شغل ثم قال نعم ان الاسواق كما تراها محتشدة بالمشترين ولكن هؤلاء يكتفون بالضروريات دون الزخارف وهذا ما يقلل الربح ويبرهن على ان الاغنياء الذين ينفقون عن سعة ويبذرون تبذيراً لم يقصدوا باريز في هذا العام وبالجملة لو قسمت الازمة الاقتصادية على العالم قسمة نسبيه لنال فرنسا القسم الاقل منها .

ومما يخفف الازمة ايضاً اكتفاء الشعب الافرنسي بمصنوعاته الوطنية على اختلاف انواعها واشكالها فثروته باقية في الوطن ولا يستطيع الاجنبي ان يجد

رواجاً لبضاعته ولو بذل عرق القربة فالوطنية في فرنسا من اهم العوامل في محاربة الازمة و ياليت شيئاً منها في بلادنا

الافرنسي يرجح مصنوعات وطنه مهما بلغت اثمانها فتراه يهرع لابتياعها ولو كانت دون غيرها متانة وجودة وجمالاً

الافرنسي يشعر بواجب يدفعه الى موآزرة كل مشروع يعود على بلاده بالنفع ٠

الافرنسي يفدي نفسه في سبيل وطنه

الافرنسي يتألم اذا اخفق ابن وطنه في عمله

الافرنسي يرى من العار ان يتأخر في موقف الاقدام

الافرنسي يفتخر بأمته ووطنه

فهل نحن كذلك ؟ ...

المرأة والرجل في باريز

جوادان يتسابقان في حلبة الاعمال ٠ لا فرق بينهما في مضمار الحياة فكلاهما طبيب وكلاهما مهندس ومحام وكلاهما يشتغلان بالتجارة والفنون والصناعة و كلاهما متمم للاخر فلا تقوم لاحدهما قائمة الا بالاخر وما احسن قول شاعرنا الفيلسوف الزهاوي في ذلك

في الغرب حيث كلا الجنسين يشتغل ... لا يفضل المرأة المقدامة الرجل
كلا الفريقين معتز لصاحبه ... عليه ان نال منه العجز يتكل
وكل جنس له نقص بمفرده ... اما الحياة فبالجنسين تكتمل
بيت نظيف واولاد قد ازدهروا ... كأنهم زهر في الروض تنتقل
والبيت فيه نظام حين تبصره ... وانه لنظام ما به خلل
تبقى المودة حتى الموت بينهما ... فما هنالك شنآن ولا ملل

وانما غاية الزوجين واحدة وان تعددت الاسباب والسبل

وبالجملة فانك حيث ما اتجهت في باريز تجد المرأة تزاحم الرجل كتفاً لكتف وتقاسمه اعماله وجهوده ففي الحافلات الكهربائية فوق الارض وتحته وفي قيادة السيارات وفي مصالح التجارة وفي كل صناعة تقريباً تجد للمرأة النصيب الاوفر ناهيك عن خبرتها التامة في تدبير المنزل وتربية الاطفال والحقيقة التي لا مرية فيها ان نساء باريز او قل ان نساء فرنسا هن مثال الجد والحزم والنشاط والصبر والثبات وقد ظلمهن من قال انهن لا يعرفن الا الازياء وصرف الوقت باللهو واللعب والحاصل لو قيس التهتك والخلاعة بما هنالك من رزانة وعلم وادب وتمسك بالاخلاق لعد شيئاً تافهاً لا يعبأ به

فالنساء في فرنسا مقتصدات عالمات متصرفات لما ينفع المجموع خبيرات في تربية الاطفال وتدبير المنازل وفاق ما يقتضيه العلم الحديث ولا نكران ايضاً ان هناك نساء خلعن العذار واصبحن سلعة في اسواق المدينة ولكنهن قليلات بالنسبة للمجموع ولا تخلو امة منهن في كل مكان وزمان . ولكن من الخطل في الرأي ان نقاس الامة بهذه الشرذمة البائسة.

النوادي الليلية في باريز

عندما يرخي الليل ستاره على مدينه باريز يبتدىء دور الملاهي والملذات على اختلاف اشكالها وانواعها فمن نواد للرقص والغناء والموسيقى ومن دور للالعاب الرياضية ومن محال للسينما ومن بؤرات لمختلف الضروب من الملذات والخ مما لا يحصى عدده وترى هذه الملاهي تعج بالناس عجيجا وجلهم من الاغراب والمسافرين وفي الحقيقة ان الانسان يرى في هذه المحال ما يندي عرق الجبين ولكن باريز تعد من النفوس خمسة ملايين تقريباً فليس بكثير اذا وجود مائتي الف من الناس مثلاً شذوا عن المنهج القويم ناهيك عن عدد الاغراب

يقصدون باريز لمآرب نفسية ولذلك فان الانسان يرى المحيط الذي هو فيه فان وجد في مكان حسن احسن الظن وان قذفته نفسه الى بؤرات الخنا ظن المحيط كله فسقاً وفجورا

ولا تقتصر نوادي الليل في باريز على الملذات والفحش بل هناك نوادي عظيمة لالقاء المحاضرات العلمية والفنية والاجتماعية فلا ترى عددا من اعداد جرائد باريز الا وفيها اذاعات عن محاضرات جمة في مختلف المواضيع وترى هذه النوادي ملأى بالسامعين حتى أنك لا تجد فيها مكاناً تقف فيه والحاصل انك تجد في باريز كل ما تميل نفسك اليه فان شئت فعلاً نافعاً وان شئت فضلالاً مبينا ومن يهدي الله فما له من ضال

النهضة الفكرية في باريز

زرت باريز منذ ٢٠ سنة ودرست وقتئذ نفسية الفرنسيين في نفوس ابنائها التلامذة فلامست اندفاعاً عظيما في سبيل العلم والصناعة ما لم اشعر بمثله في رحلتي هذه ولعل كوارث الحرب من اهم الاسباب في التطورات الفكرية وربما كانت الاخلاق ايضاً احسن منها في هذا العام اما المشاعر الوطنية والنزعات القومية فقد ازدادت عما قبل ولو اردنا ان نحلل العوامل التي اثرت على النفسية الافرنسية سواء أكانت اقتصادية او اخلاقية او صناعية او علمية لضاق نطاق هذا الكتاب وجل ما يقال ان الحروب والاحتكاك بمختلف الاقوام مما اثر تأثيراً عاماً على جميع الشعوب فطورها تطوراً موافقاً لعقلها ولتربيتها الاجتماعية

ومما لا مرية فيه ان ما يتكون في نفسية الغالب غير ما يكون في نفس المغلوب فمنذ ٢٠ سنة كانت الحكومة الافرنسية منفعلة بما وقع بينها وبين الالمانيين من الحروب التي انتهت بفشلها ولذلك كانت جادة في استعادة ما اضاعته اما الآن

فهي نشوى بخمرة الظفر وهذا ما جعلهـا مطمئنة مرتاحة الضمير لا تندفع الا اندفاع الظافر والظافر يمشي الهوينا سنة الله في خلقه ولن تجد لسنته تبديلا

حياة العامل

بنايات باريز عبارة عن قلل تناطح السحاب متلاصقة مكتظة بالسكان والعامل لا يستطيع ان يؤدي اجرة تخوله السكنى في الدور العالية الصحية ولذلك يختار الاقامة في الدور السفلية (الارضية) التي لا ترى الهواء ولا الشمس ناهيك عن سوء الغذاء والملبس فهو والحق يقال بائس بكل معنى الكلمه فتراه لا يعرف للراحة طعماً ولا للنعيم معنىً ولذلك فان هذه الآلام تدفعه للقيام بالاعتصاب والاعمال التي تقض مضاجع المتمولين ولو القيت نظرة على وجوه العمال لوجدت وجوهاً باسره وعيوناً يتطاير الشرر منها ونفوساً تتأجج انتقاماً ولا يستطيع احدهم ان يؤمن معيشته ما لم يهرق ماء حياته فالمعيشة في باريز غالية وهي تعادل مثلي بلادنا تقريباً واليك ايها القاري الكريم قائمة باسعار بعض الحاجيات في باريز على معدل الكيلو غرام (اربع اواق ونصف تقريباً)

كيلو الخبز	″	فرنكان ونصف
″ اللحم	″	عشرون فرنكاً
″ البطاطا	″	فرنك ونصف
″ السكر	″	بثلاث فرنكات
″ الزبدة	″	باربعة وعشرين فرنك
″ البندورة	″	بثلاثة فرنكات
″ العنب	″	ثلاثة فاربعة فرنكات
″ البصل	″	فرنكان
″ التفاح	″	ستة فرنكات

• وبالجملة فان اسعار الفاكهة في باريز غالية جداً وانها تعادل اضعاف اسعارنا ولذلك فالعامل الفقير محروم منها وان ما يتقاضاه من الأجور لا يكفيه مؤونة الحاجة ولولا ان الحكومة تنظر اليه نظرة عطف وحنان وتساعده على حفظ كيانه لما قام له قائمة

الاطباء السوريون في باريز

تعرفت الى النطاسي الدكتور نجيم في باريز وكان لي من ارائه وافكاره فائدة عظمى شكرته عليها شكرا جزيلاً وبعد ان تجاذبنا اطراف الاحاديث من قديم وحديث منها مايتعلق في بلادنا ومنها مايتعلق في بلادالناس انتقلنا الى الطب فعلمت منه ان الاطباء السوريين الموجودين في باريز هم نخبة الاطباء وقد نالوا من التوفيق والنجاح ما جعل القوم يغبطونهم اشد الغبطة وهم الدكتور عرب والدكتور سمنه والدكتور حاج والدكتور فيقانو والدكتور خوري والدكتور فرح والدكتور زيات ومما علمته ان عدد الاطباء في باريز ينوف عن (٣٥٠٠) طبيباً وهذا العدد ليس بالشيء الكثير بالنسبة لعدد السكان الذي ينوف عن خمسة ملايين نسمة ولا نكران ان الدكتور نجيم يعد في مقدمة الزملاء علماً واخلاقاً ودراية فلقد سمعت عنه من حسن الاحدوثة وطيب العنصر وسعة الاطلاع ما جعل قلبي مفعماً بالسرور والابتهاج وكيف لا وهو المثل الاعلى للسوريين في باريز اكثر الله من امثاله •

نظرة مجملة

لم تكن باريز جنة عالية كل مافيها منعم بل ان هناك شقاء وجهلاً وضلالاً فبينما ترى الغني ممتعاً بما تشتهيه نفسه ترى الفقير معدماً يطوي على الخمص

حواياه وبينا ترى العالم يدقق في مختبراته ترى الفاسق تائه في بحر غواياته ولم ار وصفاً جامعاً لباريز كوصف زميلنا الدكتور شدودي حيث يقول:

يا قائلاً صف لي جهنم والسما … اني بباريس ارى كلتيهما
تجد الغني منعماً يأوي الى … دور بمثل بهائها لن تحلما
دور تدوس الخز في عرصاتها … ويريك نور الكهرباء الانجما
ترقى شوامخها مراعاً قاعداً … لا تصعدن درجاً لها او سلما
وترى بديع رياشها متعجباً … متهيباً فتخاف ان تتكلما
وتري كمالياتها من كل ما … يقضي الغني به الحياة منعما
ومنازل الفقراء شبه زوائب … يستقبلون بها القضاء المبرما
وكذا بباريس الغني يعيش في … خفض ويرتشف الفقير العلقما
فهنا فقير جائع وهناك ذومال … يغب من الشراب ليهضما
ومصاب ذا جوع وهذا بطنة … والدهر بينهما مصاب بالعما

الى ان قال

واذا دخلت الى المعابد لا ترى … غير العجائز عابداً متندما
واذا العشية زرت حانات الهوى … الفيت للفسق الشبيبة مغنما
ورأيت ربات الخنا يسعين … للفحشا وما فيها يرين محرما
يقفزن كالغزلان كل يبتغي … لقضاء حاجته حبيباً مغرما
من كل فاتنة اذا لعب الهوى … بفؤادها يرمي بها انى رمى
ومليحة دون الشبيبة كاعب … ان رمت منها الوصل تفهم بالومى
سكرى امالتها المدامة في يدي … محبوبها السكران من رشف اللمى
واذا ضللت الليل تمشي لا ترى … كيف اتجهت سوى فم يعلو فما

تلامذتنا في باريس

للمعاهد العلمية في باريز فضل عظيم في تنوير الافكار وتهذيب النفوس واصلاح المجتمع وتدبير الممالك ٠ ولا ريب ان جميع ما نراه من المستحدثات الفنية والخوارق الصناعية والعبقرية والنبوغ انما هو كله وليد هذه الدور المنيرة وهذا ما جعل باريز قبلة لطلاب العلم يقصدونها من كل صوب وحدب فالمار في الحي اللاتيني وهو الحي الذي تسكنه التلامذة على اختلاف اجناسها يرى من العرق البشري والقوميات المختلفة ما يدهش العقول فهناك العربي والتركي والفارسي والهندي والصيني والياباني والافغاني والحبشي والاميركي وكلهم يردون مناهل العلم فتجمعهم في باريز جامعة الدراسة ولا نكران ان بين هولاء من ليس له من سفره وغربته الا النصب والشقاء والرذيلة والداء الدوّي لان كثيراً من متمولي الشرق يبعثون بابنائهم الى عواصم اوروبا قبل ان تتمكن في نفوسهم مكارم الاخلاق ومبادئ العلوم وما ذلك الا من قبيل الفخفخة والدعاية الكاذبة ليقال عنهم ما يقال واذا خلي ابناء هولاء الى نفوسهم عرفوا انهم تخلصوا من القيود والتقاليد الوطنية فاصبحوا بنعمة غربتهم احرارا فيندفعون في الملاذ والملاهي — وما اكثرها في باريز — حتى اذا قضوا ما في قرارة نفوسهم من فحش وخنا انقلبوا الى اوطانهم وهم يتشدقون برطانة غريبة ويتباهون بالفحشاء والمنكر وهولاء قد اضلوا السبيل واراقوا مياه حياتهم وخسروا الدنيا والاخرة ذلك هو الخسران المبين

ولقد تفحصت تلامذتنا في باريز فوجدت بعض الاغنياء منهم قد انصرفوا الى السياسة — وما اضر السياسة زمن الدراسة — واشتغلوا بمقدرات الامة وهم عن علومهم لاهون ولذلك ترى هؤلاء رغم طول المدة التي قضوها لا يزالون في صفوفهم ولم تنفعهم السياسة شيئاً ٠ وهناك شرذمة من الاغنياء

قد انغمسوا في حمأة الرذيلة والتهتك واتبعوا اهواءهم — ومن اضل ممن اتبع هواه — وشأن هولاء الحط من كرامة امتهم في جميع اطوارهم . وهناك فئة صالحة ذهبت لباريز اتباعاً للقول المأثور الحكمة ضالة المؤمن فهولاء قد نالوا بجدهم واجتهادهم ما جعل القوم ينظرون اليهم نظرات ملؤها الاحترام والوقار وهم لم يتفرطوا بعاداتهم وتقاليدهم شأن المخرقين المتحذلقين الضالين

وبالجملة يقتضي على الاباء ان لا يسرعوا في ارسال ابنائهم الى اوروبا قبل ان يتمكنوا من تقاليدهم واخلاقهم وليعلموا ان التلميذ اذا لم تنضج في نفسه عادات قومه ولم ترسخ فيه مبادىء العلوم جيداً يصبح في اوروبا كريشة في مهب الريح لا يستقر على حال البتة ولا يسهى عن البال ان التلميذ يستطيع ان يتعلم في بلادنا ما يشاء واجتهاده يجعله مثلاً اعلى لغيره فالعلم مشاع في كل مكان وزمان وعندي ان لا يذهب الى اوروبا الا كل من يود التخصص في شعبة من الفنون الطبية او الهندسية او الزراعية او الحقوقية والخ لان الوسائط الفنية والوسائل العلمية الفعالة تسهل له المطلوب

ضواحي باريز

ضواحي باريز كثيرة يلجأ اليها في فصل الصيف لعذوبة مائها وجودة هوائها وحسن مناظرها وقلة ضوضائها وفيها مساكن غاية بالترتيب والجمال تكتنفها الحدائق من كل الجهات وفيها طرق عديدة للحافلات الكهربائية والسكك الحديدية والسيارات الكثيرة يستطيع الانسان ان يعيش في الضواحي عيشة هادئة مقتصدة ناهيك عن بعدها عن الملاهي ودور الخلاعة فخير لمن يود الدراسة ولا تساعده حالته المادية من السكنى في باريز ان يقطن هذه الضواحي القريبة وذلك خير له وابقى .

فرساي . — فرساي ضاحية صغيرة من ضواحي باريز ولهذه المدينة

الصغيرة دور تاريخي هام في تاريخ نهضة فرنسا الحديثة فيها قصر هـام يقصد زيارته الناس من اقاصي البلاد وقد اقيم في هذا القصر متحف حـوى على الهياكل والاعمدة والصور الحجرية الاثرية والرسوم التي تمثـل تاريخ فرنسا والرجال العظام وهناك قاعة حوت على انواع الاسلحة من سيوف ورماح وخناجر وبنادق طويلة وهناك قاعة حوت على انواع الجوهرات والاحجـار الكريمة وهناك قاعات عديدة ملاءى بما يدهش العقول ويبهر الابصار وبجانب هـذا القصر الفخم قصران يسميان قصر التريانون الصغير والكبير فالقصر الكبير خصص لوسائط النقل القـديمة ففيه العجلات المزخرفة التي كانت تستعمل قديماً زمن ملوك فرنسا اما حديقة فرساي فحدث عنهـا ولا حرج تحتوي على ٦٠٠ بحيرة وفيها من الزهور والورود والاشجار الباسقة والطرقات المنظمة والمناظر البديعة ما لا يمكن وصفه وقد تقام في هذه الحديقة حفلات الماء

وفي هذه الحفلات تتدفق المياه في هذه البحيرات على اختلاف الاشكال والالوان فتمج الحديقة بالناس عجيجاً وفي الحقيقة ان حديقة فرساي آية بالجمال والرونق والبهاء واني اوصي كل من يقصد باريز ان يزور هذه الحديقة الغناء فليس الخبر كالعيان ٠

الى هنا انتهينا من باريز وقبل ان انتقل بك ايها القارىء الكريم الى مدينة فيشي اود ان احدثك عما انطبع في نفسي من هذه الزيارة ليكون هذا الحديث مسك الختام

باريز مدينة العظمة والعلم والصناعة

مناخها منقلب متحول

بناءها متلاصق يمنع دخول الشمس والهواء فليست والحالة هذه صحية

اهلها على غاية من اللطف والادب والوداعة وقد تبين لي من معـاشرتهم انهم يحبون المحافظة على الوعد والثبات بالعمل والصبر على المشاق والانتظام

في الاعمال والاندفاع في طلب العلم والافراط في الوطنية والتحفز للانتقام ولم احد في نفسياتهم شيئاً ينم عن التكبر · او الانانية

اما ما يذهب اليه البعض من ان الفرنسيين لا يعرفون سوى الملاذ فهذا مما لا يسلم به فان صح فمن رفع هذه الصروح ومن بنى هذه المعاهد ومن الف هذه الكتب ومن علم هذه الاطباء والمهندسين والمحامين والفنانين والرسامين فالحقيقة ينبغي ان تقال والانصاف نصف الدين

ڤيشي

ڤيشي مدينة بديعة مشهورة بمياهها المعدنية وقد بنيت على الضفة اليمنى من نهر آليه وهذا النهر يجري من الجنوب الى الشمال والبلدة ممتدة على استقامة النهر المذكور يكتنفها من الشرق هضبات قليلة الارتفاع ومن الغرب جبال (اوفرن) وهذه المدينة واقعة في سهل فسيح رملي يحكي اراضي القطر المصري وهي ترتفع عن سطح البحر مائتان وستون متراً مناخها معتدل هادي٠ ينتفع به عصبيو المزاج فيشعرون بسكون ونوم وراحة · سكانها تسعة عشر الفاً هم على غاية من اللطف والوداعة فيها فنادق ومنازل مختلفة الدرجات وتبعد ڤيشي عن باريز بقطارات P.L.M ٣٦٥

تقصد ڤيشي من غرة ايار لاخر تموز ومن منتصف اب لغرة تشرين الاول وتزداد الحرارة والازدحام في المدينة بين تموز ومنتصف اب

حفظ الصحة

ارض ڤيشي رملية ومن خواصها امتصاص مياه الامطار وما يزداد من الرطوبة وقد جهزت المدينة بمجارير مغطاة بعيدة عن مياه الشرب وفي كل بيت صندوق من الحديد تلقى فيه الاوساخ والفضلات ويغطى بغطاء محكم

يؤخذ كل يوم صباحاً ولا يجوز ان يلقى شيء على قارعة الطريق وهناك لجنة معينة لمراقبة ذلك وقايةً للصحة ودفعاً للضرر والاذى ولم ار مدة بقائي في هذه المدينة بعوضة تعكر الصفاء وفي فيشي معمل للتحليل والقصد منه مراقبة الماء خوفاً من الامراض المعدية وهناك جمعية طبية تنتخب من المنطقة انتخاباً تشتغل بالوسائل والامور الصحية التي تعود على البلدة بالنفع الجزيل

الحمية

رأت لجنة الصحة في فيشي ان الافراط في الطعام وعدم تخير النافع مما ادى الى سوء الهضم والاحتقانات الكبدية ولذلك وجدت من الحكمة ان تطبع اوراقاً تبين في الوجه الاول منها ما يقتضى تناوله وفي الوجه الثاني ما يقتضي الاحتراز منه وقد خصصت من هذه الاوراق قسماً (ا) للمصابين بعسر الهضم والامراض المزاجية والامراض الكبدية والنقريس وقد حظرت على هولاء الاطعمة التي تهيج الغشاء المخاطي الهضمي وقسما (ب) للمصابين بمرض السكر وهذه الاوراق تطلب من اللجنة الصحية وكل الفنادق في فيشي تقبل بها وتعمل بموجبها · وقد رأيت من الفائدة ان انشر للقراء الكرام نسخة مختصرة من حمية (آ) ونسخة من حمية (ب) ويمكن للمصابين بالامراض المذكورة ان ينتفعوا بها ايضاً في بلادنا

حمية (آ) للمصابين بالمعدة

مبادئ عامه : الطعام في اوقات معينة ، الاكل ببطائة مع المضغ الجيد ، والاقلال من الماء اثناء الطعام ، والاكتفاء بطعام خفيف في المساء والافضل ان يكون نباتيا ·

الاطعمة المسموح بها

الحساء بالخضر ، الحساء باللبن او الدقيق او اللحوم الخالية من الدهن

والسمك والبيض نيء او مسلوق وجميع اللحوم مشوية ومطبوخة والدجاج والاوز شرط ان يطبخ بالزبدة على الطريقة الانكليزية والجبن الطازج والفواكه الناضجة والمطبوخة والخبز والمشروبات القليلة اثناء الطعام كالنبيذ الاحمر او الابيض والجعة ولا يجوز تناول الخمر صرفاً وحذار من تناول المشروبات الروحية كالوسكي وا والابسنت

الاطعمة الممنوعة

جميع البهارات والافاويه والقوقعيات والحساء المطبوخ بالبصل او بالسمك او بالبندوره او بالملفوف او بمرق اللحم المدهن واللحم المقدد والكبد والطحال والحيوانات السمينة المدهنة كالبط والملفوف والحماض والخيار والكمأة والاشربة المجمدة والجبن الحار المتخمر والمعجنات الكثيرة الزبدة

حمية (ب) للمصابين بمرض السكر

مبادئ عامة — الطعام في اوقات معينة الاكل ببطاءة مع المضغ الجيد وان لا يكون الطعام ثقيلا والاجدر ان يحتوي على خضر طازجة

الاطعمة المسموح بها

حساء الخضر (شوربة الخضر) اللحم النحيف والاسبناخ والحماض والهندباء والفاصولية الخضراء والباذنجان والملفوف والقنبيط والخرشوف (ارضي شوكي) والهليون والقرع والخيار والخس والبندورة (شرط ان تكون هذه الخضر تازجة) والبندق الجوز واللوز اما المشروبات فيكفي بماء فيشة والماء مضاف اليه شيء من عصير الليمون وقليل من النبيذ الابيض او الاحمر

الاطعمة المسموح بها بمقادير محدودة

الخبز الاسمر (قليل) والخبز المصنوع من الغلوتن والبطاطا والاثمار الطازجة والمطبوخة بدون سكر

[الاطعمة الممنوعة] السكر وجميع الاطعمة السكرية (الكاتو) والمعجنات والارز والفاصولية اليابسة والفول والبازلا والعدس والحمص واللفت والجزر والشمندر واللحوم المقددة والعنب والموز والتمر والتين والدراقن ويقتضي الامتناع عن المشروبات الحلوة كالشمبانيا والسدر وغيره

ينابيع ڤيشي

في مدينة ڤيشي ستة عشر نبعاً اثنى عشر منهـا تنبع في منطقة ڤيشي والبقية خارج المنطقة . وقانوناً لايصح ان تعنون القناني ب(ماء ڤيشي) الا اذا كانت من مياه الاثنى عشر نبعاً . وفي ضواحي ڤيشي ينابيع عديدة وقيل انها تبلغ المائة وستين نبعاً . وتسمى (ينابيع حوض ڤيشي Source du bassin de Vichy وقد تبين ان مقدار الماء الذي يتفجر من ينابيع ڤيشي (اي الستة عشر نبعاً) يتجاوز (٧٥٠٠٠٠) ليتراً في كل ٢٤ ساعة هذا وان ينابيع ڤيشي تتراوح حرارتها بين ١٦ درجة حتى ٥٦ درجة من السانتيغراد والينابيع المستعملة في المعالجة في ڤيشي منهـا حارة كينبوع شومل Chaumel وحرارته ٤٢،٨ وكراند غريل Gde Grille وحرارته ٣٩،٦ واوپيتال Hopital وحرارتـه ٣٢،٧ ولوكاس Lucas وحرارته ٢٨،١ ثم ياتي نبع لاردي Lardy وحرارته ٢٣،٤ وبارك Parc وحرارته ٢٢،٥ ومنها باردة كنبع سلستين Celestine وحرارته ١٨،٣ ونبع ميدام Mesdame وحرارته ٧،٣ اما حرارة نبع بروئل وجنيروز وايتوال ولاريو فانها تتراوح بين ١٦ و ٢٣ درجة وهناك نبع آخر حار يسمى بوسانج Boussang فان حرارته ٤١ درجة وهو يبعد ثلاث كيلومترات عن المدينة ويسيل في انابيب خاصة وهذا الماء يستعمل خارجاً في الامراض الجلدية وهناك ايضاً نبعان شديدا الحرارة وهما نبع دوم Dome ونبع ليس Lys فحرارة الاول ٥٦،١ درجة والثاني ٥٤،٣ درجة ولكي يحيط القراء الكرام علماً بتركيب ينابيع ڤيشي اثبتنا هذا التحليل

العناصر المنحلة في مياه فيشي

	غراندكريل	شومل	لوكاس	اوبيتال	سلستيني	ميدام	بارك
	غرام	غرام	غرام	غرام	غرام	غرام	غرام
بي كاربونات دوسوديوم	٠،٥٨٣٠	٥،١١٣٠	٥،٤٣٤٨	٥،٥٨٥٢	٣،٣٠٩٠	٤،٨٣٠٣	٥،٥٧٥١
〃 〃 〃 بوتاسيوم	٠،٣٥٠٢	٠،٣٥٢١	٠،٣٢٦٣	٠،٤٤٠٧	٠،٢٤٩٠	٠،٢٦٦٧	٠،٣١٤٦
〃 〃 〃 ليتوم	٠،٠٣٥٠	٠،٠٤١٨	٠،٠٢٨٣	٠،٠٤١٨	٠،٠٢٨١	٠،٠٣٥٠	٠،٠٣٤٠
〃 〃 〃 كالسيوم	٠،٣٦٤١	٠،٣٦١٢	٠،٣٠٤٤	٠،٣٤٤٥	٠،٧٤٠٠	٠،٥٠٦١	٠،٨٨٨٣
〃 〃 〃 ماغنيزيوم	٠،٠٧٦٣	٠،٠٧٠٩	٠،٠٧٥٧	٠،٠٧٩٥	٠،١٠١٦	٠،١٠٢٩	٠،٠٠٥١
〃 〃 〃 الحديد	٠،٠٠٣٨	٠،٠٠١٢	٠،٠٠٦٢	٠،٠٠٣٨	٠،٠٠١٢	٠،٠١٦٧	٠،٠١١٨
كلورور السوديوم	٠،٥٧٣٧	٠،٥٧٥١	٠،٥٦٧٩	٠،٥٦٧٥	٠،٣٨٣٠	٠،٣٤٠٨	٠،٥٦٩٣
سولفات السوديوم	٠،٢٧٩٥	٠،٢٧٥٧	٠،٢٦٦١	٠،٢٦٦٧	٠،٢٤٣٠	٠،١٩٥٦	٠،٢٦٣٨
سليس	٠،٠٦٥٢	٠،٠٦٤٠	٠،٠٥٠٣	٠،٠٦٢٠	٠،٠٣٠٠	٠،٠٣٢٠	٠،٠٤٨٧
ارسينات وفوسفات ونيترات السوديوم	اثر قليل	اثر قليل	اثر قليل	اثر قليل	موجود	اثر قليل	اثر قليل
اسيد قاربونيك مطلق	٠،٨٤٩٤	٠،٩٧٢٩	١،٦٧٩٨	١،١٧٧٠	٢،١٧٥٠	١،٨٠٤٥	١،٦٩٣٦

حمامات ڤيشي

فائدة ماء فيشي لا تنحصر بالشرب فحسب بل بالاستحمام ولذلك فقد بني فيها ستة حمامات خمسة منها تخص الحكومة والسادس ملك خاص . اما حمامات الحكومة فاربعة منها تدار بمعرفة شركة خاصة تسمى Compagnie Fermière des eaux des Vichy والخامس حمام المستشفى العسكري يدار بمعرفة الوزارة الحربية : والشركة المذكورة جعلت حماماتها على ثلاث درجات وذلك ليتمكن الغني والفقير من الانتفاع بمائها فقد جعلت حمامات الدرجة الاولى في بناية عظيمة والدرجتين الثانية والثالثة في بناية اخرى

وسأ كتفي بوصف حمامات الدرجة الاولى ليقف القارىء الكريم على العظمة والانتظام التي بلغتها مدينة فيشي . افتتح هذا سنة ١٩٠٣ وهو الان اعظم حمام في الدنيا مجهز بكامل المعدات الطبية مساحته (٢٠٤١٠) متراً مربعاً واجهته (١٧٠) متراً مبني في ارض واسعة على الطراز البيزانتي يتخلله النور والهواء وقد قسم الحمام لدوائر عديدة ولكل دائرة بهو خاص غاية في الترتيب والذوق والحمام قسم منه للاناث وقسم آخر للذكور وهناك مصعدان كبيران للمستحمين

والحمام مجهز بكل الوسائط الطبية فتجد فيه دائرة خاصة للحمامات البخارية والغازية الكربونية ودائرة خاصة للمعالجة بالماء والتمسيد وبرك ذات مياه جارية حارة و باردة ومغاطس تامة ومغاطس نصفية ورشاشات معوية ومهبلية وانفية وهناك ردهة خصصت للمعالجة بالحركات وردهة اخرى للمعالجة بالكهرباء وغرفة مجهزة باشعة X وغرف للتطهير والغسيل والحمامات يكتنفها من جميع اطرافها حدائق بديعة غناء وبالجملة فان حمامات فيشي تحتوي على ٤٤٦ غرفة ذات مغاطس خاصة و١٠ غرف ذات مياه جارية وبرك

شخصية و٣٤ غرفة واسعة للرشاشات (الدوش) وانواعها (دائرويه ومطريةالخ) و٣٢ غرفة لرشاشات تحت البحر Douche sous-marine وهي مجهزة بمعاطس وبرك و٤ غرف للابزن (حمامات الرجلين) وهي ذات مياه جارية وحرارة متعاقبة اي تارة حارة وتارة باردة و٦ برك كبيرة باردة او فاترة و٢٨ صندوقاً للاستحمامات بالهواء السخن او البخار عمومياً او موضعياً ٥ غرف للرشاشات البخارية و٥٠ غرفة للرشاش والدلك معاً و ٦٦ غرفة للرشاشات المعوية او المهبلية والحمامات بالاشعة والحمامات المتشهبة ورشاشات الهواء الحار والرشاشات الانفية والاذنية والبخرية وهناك دائرة خاصة للتصوير باشعة رونتجن وهي مرتبة بصورة خاصة لتصوير الجهاز الهضمي وهناك دائرة اخرى للتصوير السطحي وسبع غرف واسعة للمعالجة بدياترمي Diatherme مجهزة بآلات ذات تموجات مختلفة .

وغرفتان واسعتان لكهربائية التيار المعروف بالتيار ذي الحركة السريعة وغرفة اخرى للكهربائية الراكدة وحمام ذو حجرات اربع وخمس غرف للتيار الغلواني والفارادي وغرفتان واسعتان مجهزتان باجهزة برغونية خصصتا لمعالجة السمن الزائد واربع غرف واسعة للمعالجة بالاشعة (الاشعة الفوق بنفسيجة والاشعة الحمراء)

وغرف عديدة للتشخيص بالكهرباء والتخثير بالكهرباء وكل هذه الدوائر والمؤسسات تدار بمعرفة الشركة المذكورة آنفاً وقد احصت الشركة العمليات سنة ١٩٢٨ والقصد من العمليات المعالجات التي اجريت في حماماتها فكان عددها (٨٨٠٤٤٥) وكل هذه اجريت بمعرفة اطباء متخصصين وعمال تستطيع ايها القاري الكريم ان تقدر عظمة هذه الحمامات ومواردها الكثيرة والحكومة لم تكتف بكل ما مر بل انها شرعت بتوسيع الاعمال . فوا اسفاه على ينابيع العمق القريبة من اسكندرونة وعلى ينبوع الشيخ عيسى القريب من جسر الشغو

وينبوع الحمة وطبريا وبئر ابي رباح القريب من القريتين ووا اسفاه على اغنياء بلادنا الذين يكنزون الذهب والفضة ولا ينفقونها في سبيل الانسانية وياليتهم يتشبهون باغنياء اوروبا الذين يخلدون اسماءهم بالاعمال الحسنة لا بالسفاسف والاقوال والزعامات الكاذبة فلا وجاهة ولا زعامة بالحقيقة الا لمن نفع امته ووطنه فاين هذا من زعمائنا ووجهائنا فالمشاريع العمرانية في اوروبا وليدة اعمال الجماعات وارباب الثراء ولولا هولاء لما وصل الغرب الى ما وصل اليه من العزة والمنعة والارتقاء

دور التحليل

في فيشي دور كثيرة للتحليل منها دار خاصة للتحليلات المائية وهذه تحصر اعمالها بتحليل المياه المعدنية تحليلاً كيماوياً والبحث عن فوائدها فيسيولوجياً . وهناك محلات اخرى للتحليل العام يقصدها المريض متى شاء

مستشفيات فيشي

في مدينة فيشي مستشفيان رسميان الاول اهلي ويحتوي على ١٦٤ سرير والثاني عسكري ويحتوي على ٢٩٥ سرير والمستشفيان مجهزان بأحدث الاجهزة والمفروشات الحديثة يكتنفهاحدائق بديعة اما المستوصفات الخصوصية فكثيرة

خواص مياه فيشي

الجوهران الغالبان في مياه فيشي هما الحامض القاربوني والثاني السوديوم وامتصاص هذين الجوهرين مما يوجبان التفاعل في جسم الانسان وهذاالتفاعل يؤدي الى تطور في اعضاء الانسان وهذا التطور اتخذ اساساً في المعالجة

اما طعم الماء (فيشي) فلطيف ، قلوي وواخذ قليل . والغاز الذي ينتشر بعد شربه يفعل في فؤاد المعدة فعلاً تشنجياً ينتهي بالتجشؤ ويشعر الانسان بالجوع بعد امتصاص الماء بنصف ساعة

تأثير مياه ڤيشي

لمياه فيشي تأثيرات عظيمة على جسم الانسان ونعزي هذه التأثيرات للشرب في الدرجة الاولى وللمعالجة بالماء في الدرجة الثانية ولكي نتفهم حقيقة هذه التأثيرات نقسمها الى قسمين القسم الاول التأثيرات الداخلية والقسم الثاني التأثيرات الخارجية

التأثيرات الداخلية ١) تأثير مياه فيشي على الكبد ٢) تأثيرها على المعدة ٣) تأثيرها على الامعاء ٤) تأثيرها على الدوران ٥) تأثيرها على الدم والاخلاط ٦) تأثيرها على الافراز ٧) تأثيرها على عصبية الغدد ذات الافراز الداخلي ٨) تأثيرها على التغذية العامة

تأثير مياه ڤيشي على الكبد

اثبتت الاختبارات والتتبعات ان مياه فيشي تفرز الصفراء وتعدل حجم الكبد وتساعده على القيام بوظيفته فالاشخاص المصابون في سوء الهضم والنقريس والملاريا (البرداء) ومرض السكر (ديابيطس) كثيراً ما تضخم اكبادهم فاذا عالجوا انفسهم بمياه فيشي شرباً اعتدلت اكبادهم وافرزت الغدد الصفراوية ما تحتويه من الصفراء

ومما لا يخفى ان الامعاء اذا وصلها كيموس مستوفي الهضم وسيلان صفرائي طبيعي فانها تقوم ثمة بوظيفتها احسن قيام . والمشاهد ان الانسان كثيراً ما يشعر بادي بدء بالامساك عقيب تناوله ماء فيشي والحقيقة ان هذا الحادث ليس بأمساك وانما هو تناقص في مادة الغائط ناشيء عن تمثيل زائد في الاطعمة وهذا ما يدعو للصحة والنشاط ولحرارة المياه تأثير على اللين والامساك فالمياه الباردة تلين المعدة والمقول قديماً ان مياه فيشي تفقد لخاصتها الملينة والمسهلة والحقيقة ان خاصتها المسهلة تتراآى بعد تناول كمية زائدة منها

تأثير مياه فيشي على المعدة

شرب القليل من مياه فيشي على الريق ينظف سطحي المري والمعدة من المادة المخاطية والافرازات الضارة التي تنبعث منها واذا شرب منه مقادير متعاقبة احدث انفعالاً حسياً حركياً مرافقاً لزيادة في الافراز شبيه بما يحدث في المعتادين على تناول بي كربونات السودا اما المقدار الزائد من مياه فيشي فانه يعدل حموضة المعدة ويعيق دون سير الهضم

واذا كانت مياه فيشي تسكن الالم المعدي وتذهب حس الاحتراق والحشاء الحامضي والتشنج الفوادي فذلك بالنظر لحرارتها وخواص الاسيد كاربونيك المسكنة وقلويتها التي تعدل حموضة المعدة جزأً او كلا ٠ وقد اثبتت الاختبارات الاخيرة ان مياه فيشي [تؤثر على كمية الافراز فتزيد زيادة حسنة في مفعول الخمائر المعدية ٠ فيزداد ثمة الهضم

ولا مرية ان مياه فيشي منحة الهية خصها الله بهذه المزايا الطيبة لتكون من الادوية النافعة الطبيعية في بعض امراض المعدة

ولقد تبين لي اثناء زيارتي لهذه المدينة العامرة ان كثيراً من المصابين بوهن المعدة وازدياد حموضتها قد توفقوا في صحتهم ونالوا الشفاء التام وذلك بعد ان مكثوا في فيشي مدة تتراوح بين عشرين فثلاثين يوماً مراعين في ما كلهم ومشربهم وصايا الاطباء المتخصصة في ذلك ومما اختبرته في نفسي انني كنت مصاباً بوهن واختمارات معدية فما لبثت مدة حتى شعرت بتحسن شهيتي ونشاط قوتي وازدياد وزني واني اوصي المرضى المصابين بازدياد الحموضة ان يقصدوا هذه المدينة ويتمتعوا بهذه المنحة الالهية فالله لم يخلق داء الا وخلق له الدواء سنة الله في خلقه ولن تجد لسنته تبديلا

تأثير مياه فيشي على الامعاء

ان التحسنات التي تظهر عقيب الشرب في الامهالات والزرب والليين بعد الامساك دليل عظيم على ان هذه المياه تحسن وظائف الامعاء وتفعل في الاغشية المخاطية المعائية وافرازاتها فعلا ثابتاً ومما لا يخفى ان الاضطرابات المعائية كثيراً ما تنبعث من جراء اختلال في المعدة او في الكبد وهذان العضوان ينتفعان بمياه فيشي ونفعهما مما ينفع المعاء وينشطها في عملها فالامعاء التي تتلقى كيموساً مستوفي الهضم ومادة صفرائية كافية تستطيع ان تقوم بعملها احسن قياما وقد يشعر المستشفي بمياه فيشي بادىء بدء امساكاً وهذا الامساك ليس بحقيقي وانما هو دليل على حسن تمثيل الطعام مما ينتج تناقص المادة الثفلية وقد كان القدماء يقصدون مياه فيشي لتأثيرها الملين والمسهل ولم يكن هذا التأثير الا من جراء تناول الماء بكثرة. اما الاعتدال في الشرب فانه داع لتعديل الحركة المعوية

تأثير مياه فيشي على الدوران

الجهاز الدوراني خاضع بصورة دائمة لعوامل كثيرة لها شأنها في تعديل وظائفه وجعلها ملائمة لمقتضيات الطوارىء المرضية ولذلك فان سلسلة التشوشات الدورانية وبالخاصة التشوشات القلبية والضغط الشرياني تشاهد في الامراض الكبدية والمعدية المعائية وامراض التغذية فهذه كلها مما تكون مدعاة لفساد الدم والامتلاء الوعائي واختلال عصبية الغدد الداخلية.

وتأثير مياه فيشي على الدوران يعزى للعوامل الآتية :

١) كون مياه فيشي تعدل حالة الدم الكيمائية والطبيعية

٢) كون مياه فيشي تنبه الحجرات الكبدية على القيام بوظائفها

٣) كون مياه فيشي تنشط الاعضاء الافرازية (كالكلى والمعاء)

٤) كون مياه فيشي تعدل الافرازات الداخلية فينتظم الضغط الدموي

فهذه العوامل كلها مما يؤثر على الدوران فيحسنه ولذلك فان المصابين بالتشوشات القلبية الوعائية ينتفعون من مياه فيشي

تأثير مياه فيشي على الدم والاخلاط

ان مياه فيشي تؤثر على الدم والاخلاط تأثيراً مقوياً وهذا التأثير اما ان يكون مباشراً واما ان يكون بواسطة الكبد و يشاهد مفعول المياه بالعناصر المصورة للدم و بالتركيب الطبيعي الكيماوي للبلاسما والاخلاط وبتأثير المعالجة بمياه فيشي تزداد الكريات الحمراء وتزداد كمية المادة الصابغة (هموغلوبين) وقوتها الارجاعية وهذه نتيجة سهلة المشاهدة في المصابين بفقر الدم والبرداء وشوهد اخيراً ان الكريات البيضاء تزداد فعاليتها اثر المعالجة بمياه فيشي ·

تأثير مياه فيشي على الافراز

ان شرب مياه فيشي يؤثر تأثيراً واضحاً على كمية البول و كيفيته · فيزداد وتنقص حموضته فيتناقص حامض البول (اسيد اوريك) وعلى هذا الاساس استعملت مياه فيشي في الامراض الكلوية ·

تأثير مياه فيشي على عصبية الغدد ذات الافراز الداخلي

درست اخيراً هذه التأثيرات فتبين ان كل معالجة تؤثر على ظواهر التغذية وتعدل حالة الاخلاط تؤثر ايضاً على عصبية الغدد ذات الافراز الداخلي كالمبيض والكبد والغدة الدرقية والبانقرآس الخ

تأثير مياه فيشي على التغذية العامة

ان ما مر من التأثيرات الناتجة من مياه فيشي يبرهن على ان مياه فيشي بعد تنشيطها جميع الاعضاء تزيد في التغذية وبالنتيجة تزيد في قوة الانسان

ورونقه وبهاءه هذا وان مياه فيشي كما لا يخفى تحتوي على كمية زائدة من بي كاربونات السودا وهذه المادة تعدل الحوامض الضارة التي تتكون في الجسم وتتسرب الى الدم فتحفظه من هذه السموم وتزيد في التغذية العامة

تأثيرات مياه فيشي الخارجية

الاستحمام بماء فيشي يفيد في تحليل المواد الدهنية التي تسد المسامات ويساعد الجلد على القيام بوظيفته وقد اثبتت التتبعات ان ملوحة الماء تنبه العضوية وخصوصاً اعصاب الغدد الجلدية وقد تبين ان الاستحمام بمياه فيشي الفاترة يعد كمسكن والاستحمام بالمياه الحارة او الباردة مدة قصيرة يعد كمنبه وبالجملة فان مياه فيشي بالنظر لاحتوائها على غاز الاسيد الكاربونيك والغازات النادرة فان الاستحمام فيها يفيد فائدة مقوية مسكنة ويساعد على الدوران المحيطي وهذا ما يزيد وظيفة الجلد نشاطاً وللاستحمام بمياه فيشي انواع عديدة منها المغاطس المعروفة ومنها الرشاش (الدوش) ومنها الرشاش المتناوب تارة حاراً وتارة بارداً والحقيقة لو اردنا تعداد هذه الانواع وتوصيفها وبيان فوائدها لضاق نطاق هذا الكتاب عن بقية الابحاث

وقد تستعمل مياه فيشي موضعياً كالدوش المهبلي وهذا يساعد على تعديل الحموضه المانعة من الحمل والدوش المعوي وهذا ينظف المعى الغليظ وينظم الافرازات المعوية وتستعمل مياه فيشي مضمضة في امراض اللسان والحلق واستنشاقاً في امراض الانف والحنجرة وغسولاً في بعض الامراض الجلدية

وقد رأت اللجنة الطبية في فيشي ان تزيد شعبة اخرى تساعد على تحسين المعالجة فانشأت ردهة كبيرة جهزتها بكل المعدات الميكانيكية التي تساعد الانسان على تتميم التداوي على احسن طراز وهذه المعدات منها ما خصص لتليين المفاصل ومنها ما خصص لتقويم اعوجاج الظهر او لتقويم اعوجاج الرجلين

او اليدين او لازالة السمن الزائد او لتقويم القامة الخ . والحقيقة ان النظر لهذه الردهة العظيمة مما يأخذ بمجامع القلوب ولا نستطيع توصيف كل آلة على حدة لانها كثيرة جداً وقد جعل لكل مرض اجهزة وحركات خاصة بحيث اذ م بها شفي من مرضه

وقد رأيت من الفائدة ذكر اكثر الامراض التي تعالج في مياه فيشي ليكون القارىء الكريم على بينة من الامر

امراض الكبد

١ التيبس التضخمي
٢ الضعف وعدم الكفاءة على القيام بالوظيفة
٣ الاحتقانات المتأتية من الامراض الوبائية كالتيفوئيد والنزلة المستولية والنقريس والملاريا
٤ الاحتقانات المنبعثة من التسممات الذاتية
٥ الاحتقانات التي تنبعث من جراء الافراط في الطعام
٦ اليرقان

امراض المجاري الصفرائية

١ التهاب المجرى الصفراني
٢ الحصيات الصفرائية (شرط ان تكون صغيرة)
٣ التسممات المنبعثة من تزايد الكولسترين

امراض المعدة

١ الآلام المعدية العصبية
٢ ازدياد الحموضة في المعدة
٣ سؤ الهضم
٤ ضعف الهضم
٥ تمدد المعدة

امراض الامعاء

١ الضعف والوهن المعوي
٢ الامساك
٣ الاختلالات المعوية المنبعثة من تشوشات كبدية او معوية
٤ الرواسب المعوية

الامراض المزاجية

١ مرض السكر (ديابيطس)
٢ السمن الزائد
٣ النقريس
٤ التسمم بالحامض الحماض Oxalémie
٥ الحصيات الكليوية
٦ الروماتيزما (الحدار)

وقد ينتفع بمياه فيشي المصابون بتشوشات قلبية وعائية والمصابون بامراض الجهاز البولي والمصابون بتشوشات عصبية كالصداع والنوارستنيني والانفعالات العصبية المنبعثة من مرض السكر او النقريس · وقد ينتفع ايضاً المصابون بظراهر جلدية ومخاطية والمصابات باحتقانات رحميـة او افرازات حامضية او اختلال في الطمث (الحيض) وبالجملة فمياه فيشي منحة الهية فيها شفاء من كثير من الامراض ولا بد لمن يزور تلك المنطقة من استشارة الاطباء و بذلك يتسنى له ان يستفيد فائدة مشكورة

محاذير مياه فيشي

يتضرر من مياه فيشي المصابون بالتهاب الابهر او السل الرئوي او نفث الدم والامراض الحموية والوبائية وقد يكون تناول مياه فيشي على غير الطرق المقررة داع للتشوشات والاضطرابات الصحية وعنـدي ان استشارة اطباء فيشي امر لا مندوحة عنه وقد ذكرنا قبلاً ان ينابيع فيشي عديدة وليست

خواص هذه الينابيع واحدة فلكل منها ميزة خاصة وليهتدي القاري الكريم الى ما فيه نفعه اتيت بفوائد كل نبع على حده

الينابيع الحارّة

ينبوع شومل : مياهه حارّة حرارتها ٤٤ درجة بمقياس سانتيغراد تستعمل استنشاقاً ومضمضة في امراض الحنجرة والحلق

ينبوع كراند كريل : مياهه حارة وحرارتها ٤١،٨ درجة بمقياس سانتيغراد تستعمل في الامراض الكبدية والحصيات الصفرائية والتهابات مجاري الصفراء والتضخم الطحالي

ينبوع المستشفى (اوبيتال) : مياهه حارة وحرارتها ٤٤ درجة بمقياس سانتيغراد تستعمل في عسر الهضم وضعف المعدة والامعاء

ينبوع لوكاس : مياهه حارة وحرارتها ٢٨ درجة بمقياس سانتيغراد وهذه تستعمل استنشاقاً وغسولاً في الامراض الانفية والعينية والجلدية

الينابيع الباردة

ينبوع سلستين ٠— مياهه باردة وحرارتها ١٣ بمقياس سانتيغراد وهذه لذيذة الطعم لطيفة الهضم تفيد كثيراً في امراض الكلى وحصياتها والامراض المزاجية كالنقرس والسكر والتهاب المثانة

ينبوع بارك : مياهه فاترة وحرارتها ٢١ درجة تفعل فعل مياه سلستين ولكنها اقل تأثير منها

ينبوع لاردي : مياهه فاترة وحرارتها ٢٣ وهذه تفيد في التشوشات الهضمية وقد تستعمل في تنبيه الوظائف الهضمية

ينبوع مدام : مياهه باردة وحرارتها ١٦ درجة تستعمل في التشوشات المعوية وفيها خاصة التليين

هذا شيء من فوائد مياه فيشي وربما تتساءل ايها القاري العزيز عما اذا كانت هذه المياه تحافظ على خواصها اذا نقلت او صدرت لمكان بعيد :

نعم ان هذه المياه تحافظ على خواصها ولذلك فقد اعد لها مؤسسة خاصة تشتغل في املاء القناني واصدارها لكل المعمورة وقد تبين بعد الاحصاء ان كمية القناني المصدرة تجاوز (٤٥) مليون سنوياً ولو قدرنا ان ثمن كل قنينة فرنكان لكان مجموع ما تربحه فيشي من ثمن الماء تسعين مليون فرنك ناهيك عن الارباح التي تدرها الحمامات والمعالجات وقد احصيت زوار فيشي سنة ١٩٢٨ فكانت (١٣٨٠٠٠) فقدر ايها الاخ ماذا تربح فيشي من هولاء الزوار اليست واردات فيشي اذا احصيت مصاريف الزوار وارباح الحمامات واثمان القناني المصدره واجرة المعالجات اكثر من واردات الحكومة السورية او الحكومة اللبنانية وانها وايم الحق ثروة طبيعية لا ينضب معينها ابد الابدين فاللهم الهم من بيدهم الامر للافتكار بمياهنا المعدنية وترتيبها وتنظيمها حتى يكون لنا منها مورداً نأمن فيه شر الازمات الاقتصادية ولم تكتف بلدية فيشي بهذا الينبوع الذهبي بل ضربت الضرائب على كل من يزور هذه المدينة وهذه الضرائب تتراوح مياومة ٤٦ر٠ الى ٢،٤٠ فرنك وذلك بحسب درجة الفنادق واهميتها فكلما ارتفعت اجرة الفندق كانت الضريبة اليومية اكثر

اما الملاهي في فيشي فحدث عنها ولا حرج هناك كازينو جمع كل ما تشتهيه الانفس وتلذ له الاعين وهناك ملاعب وحدائق فيها من الاشجار الباسقة والطرقات المنظمة ما يأخذ بمجامع القلوب وبالجملة فان فيشي تعد في مقدمة المدن الافرنسية مناخاً وبناء وانتظاماً وترتيباً وفي هذه المدينة ستون طبيباً منهم مواطننا اللامع الدكتور هنري مدور وصيادلة متعددون وفيها معمل خاص لعمل اقراص من مياه فيشي وفيها دور خاصة للبرق والبريد وفيها مكتبة حوت على كثير من الكتب القيمة وفيها جريدة باسم المدينة

واني اوصي كل من يزور فرنسا ان يقصد هذه المدينة فليس الخبر كالعيان

الحركة الاقتصادية في فيشي . — الظاهر ان اهالي فيشي لم يكن لهم من الارباح العظيمة في هذه السنة مثل الاعوام السابقة ولم يكن ذلك من قلة في الزوار وانما كان من قلة في الطبقة الغنية التي تصرف المال وتبذره تبذيراً والمعيشة في هذه المدينة ليست غالية فيستطيع الانسان ان يعيش عيشة متوسطة بخمسين فرنكاً يومياً وهناك غرف مفروشة معدة للايجار يستطيع لانسان ان يقتصد بحسب اقتداره وبالجملة فمدن فرنسا للغني والفقير على حد سواء وكل يستطيع ان يتمتع بالراحة والسرور

عيد مار بليز — لفيشي شفيع يدعى القديس بليز وعيد هذا القديس يوافق اليوم الخامس من شهر آب ومن حسن حظنا تمتعنا بمشاهد هذا العيد البديع ففي اليوم المذكور ازدانت المدينة باجمل حللها وانتشرت الثريات الكهربائية في كل حدب وصوب وعزفت الموسيقى وتهادى الناس في الاسواق وبين الحدائق وكانت ليلة مار بليز والحق يقال من اجمل ما رأته العين وسمعت به الاذن وكانت المدينة تعج بالناس عجيجاً لان اهل المدن القريبة كلها حضرت الى فيشي بابهى الحلى والحلل وقد عقدت الاسواق في جوانب المدينة واصطفت اوائل اللعب ونصبت الاعلام وما زال الناس في فرحهم حتى طلع الصباح

اكس الحمامات (اكس ليبان)

بعد ان استوفينا من درس مياه فيشي عن كثب وتمتعنا بما فيها من روح وريحان ودعناها فودعنا فيها ذوقاً ولطفاً وعلماً وادباً وصحة وركبنا القطار السريع الساعة ٧،٣٠ صباحاً ميممين وجهنا شطر بلدة اكس الحمامات وما زال القطار ينساب بنا بين حدائق غناء ومناظر تسحر العقول والالباب وجبال مكسية بحلل سندسية وبرك تنعكس عليها بنايات تناطح السماء حتى الساعة

٣،٢٣ بعد الظهر حيث وصلنا الى اكس . فتكون المسافة بين فيشي وهذه المدينة سبع ساعات وثلاث وخمسين دقيقة

توصيف اكس — هذه المدينة تعد الدرة الفريدة في مقاطعة سافوا بديعة البناء لطيفة الهندام يرتفع بعضها فوق بعض كمدرج من زمرد فرش بالورود والرياحين شوارعها غاية في الانتظام والنظافه يكتنفها جبل ريفار وقسم عظيم من بحيرة بورجه وانها في مناظرها وموقعها الطبيعي ابهج واجمل من فيشي . تبعد عن باريز مسافة ٥٨١ كيلومتراً وتقطع هذه المسافة بتسع ساعات في القطار السريع ترتفع عن سطح البحر ٢٥٨ متراً وهي كائنة في وادي فسيح تتجه من الشمال الغربي الى الجنوبي الشرقي مناخها معتدل هادئ لطيف لا اثر للضباب فيها تحيط بها جبال مرتفعة تقصد ترويحاً للنفس وذلك بعد المعالجة بمياه اكس . وفي المدينة المذكورة فنادق ومقاهي ومراسح كثيرة وفيها منازل مفروشة معدة للايجار يستطيع كل من الغني والفقير ان يجد مطلوبه وهي المركز الحقيقي الذي يرتاده الناس للقيام بسياحات عديدة ففي بضع ساعات يتسنى للسائح ان ينتقل من اكس الى الجبل الابيض Mont Blanc او الى ليترينيتز او الى جورا ولذلك تجد في المدينة شركات كثيرة معدة للنقل والسياحات في سائر الجبال والمناطق المجاورة

مياه اكس — معروفة منذ قديم من الزمن والمقول انه استشفي بها في عهد الرومانيين اي قبل المسيح عليه السلام ب ١٢٣ سنة وكان ينصرف بها جماعة من روساء الدين وفي الزمن الاخير بني عليها حمامات فنية على اخر طرز وهي الان ملك للحكومة الافرنسية مرتبطة بوزارة الصحة في باريز وهذه المياه تنفجر من ينبوعين الاول ينبوع الشب وحرارته ٤٦ درجة وكان يسمى قديماً ينبوع القديس بولس وهو يبعد عن الحمامات مسافة قليلة وقد حفروا له طريقاً ضيقاً طوله ٨٠ متراً يستطيع الانسان المرور منه حتى توصلوا للينبوع ذاته وهو

عبارة عن حوض تنفجر فيه المياه تفجيراً زرناه ورأينا في ذلك الكهف مفعول المياه في الصخور واشكال ستالاكتيت [١] المدلاة واشكال ستالاغميت [٢] البارزة والحقيقة ان هذا الكهف من بدائع الطبيعة وروائعها ومقادير المياه التي تنفجر من هذا الينبوع تعدل بخمسة ملايين ليترا في اربع وعشرين ساعة وقد جعل لهذا الينبوع خزان خاص يستوعب ١٣٠٠ متراً مكعباً من الماء ومن هذا الخزان يستمد الحمام مائه مدة اربع وعشرين ساعة

والينبوع الثاني يسمى ينبوع الكبريت وهو موجود في بناية الحمامات حرارته ٤٥ درجة وقد اعد له خزان خاص يستوعب من ٥٠٠ الى ٦٠٠ متر مكعب من الماء ومن هذا يتشعب الماء في الحمامات وخواص هذه الينبوعين واحدة تقريباً وهي كبريتية حارة

حمامات اكس : اصغر من حمامات فيشي في مبناها وتجهيزاتها ومعداتها ومع ذلك فان فيها من الوسائط الفنية المتنوعة ما يجعلها في مصاف المنتجعات الهامة . ولقد تجولت في هذه الحمامات فوجدتها تحتوي على ما يأتي :

١) ٣٧ مغطساً في غرف خاصة اما غرف النساء فانها مجهزة برشاشات خاصة للرحم

٢) ٦ برك واسعة للسباحة حرارتها ٣٥ درجة تملأ كل يوم في الساعة الحادية عشر ليلاً

٣) ردهتان كبيرتان للمعالجة كالرشاش القائم والدائروي والخ

---

(١) ستالاكتيت Stalactite اشكال من الاحجار الكلسية معلقة في المغاير اثر تقاطر المياه الكلسية

(٢) ستالاغميت Stalaymite اشكال من الاحجار الكلسية بارزة في المغاير اثر تقاطر المياه الكلسية

٤) ٤٢ غرفة يستعمل فيها الرشاش والتمسيد معاً وفي هـذه الغرف ممسدون للرجال وممسدات للاناث

٥) ٩ غرف للرشاش الموضعي وفيها ممسدون وممسدات

٦) ٥ غرف للحمامات البخارية الموضعية

٧) غرفة واحدة فيها صندوق للحمام البخاري العام

٨) ٤ غرف واسعة لمعالجة الايدي بالحمامات البخارية

٩) غرفة واحدة للاستنشاقات

١٠) غرفتان للرشاش الصاعد

١١) غرفة للحمامات القدمية

١٢) سبيلان للشرب مجاناً

هذه حمامات اكس وهذه غرفها ومعداتهـا بقي علينا ان نبحث عن الامراض التي تعالج بهذه المياه وهي :

١) الحدار المزمن (الروماتيزما) واشكالهـا مهما كان سببها « تسممي او ميكروبي »

٢) الحـدار الحاد (الروماتيزما) والالم والتوتر اللذان يحدثان في دور النقاهة

٣) الالام العصبية واهمها العرق الانسر والتهاب العصب

٤) النقرس

٥) الامراض الجراحية التي تحتاج للتمسيد كالرضوض والزيغان المفصلي والكسور وجروح الحرب

٦) امراض الحنجرة والانف والحلق والمجاري التنفسية

٧) الامراض الجلدية

٨) الظواهر الافرنجية

وهنـاك امراض اخر كمرض السكر المزاجي، والسمن الزائد والامراض الجلدية المزاجية والتشوشات المعائية والامساك والاسهال المزمن والالتهابات الرحمية

ولكن خواص حمامات اكس البارزة هي في الامراض المفصلية والروماتيزما ومدة المعالجة تتراوح بين ٢٥—٣٠ يوماً

ومياه اكس لا تصدر وانما يكتفي بالمعالجة بها شرباً واغتسالاً في المدينة ذاتها وقد تبين بعد الاحصاء ان عدد زوار اكس في السنة يتجاوز ٢١٠٠٠٠ فما هذه الثروة الطبيعية التي لا تنضب، تقصد هذه المدينة في كل آن وزمان وفي فصل الصيف يزداد زوارها وفصلا الربيع والخريف هما احسن وقت يتمتع بهما الانسان في مناظر اكس وهواءها وفوائد الحمامات في كل الفصول على حد سواء

ماء الشرب : في اكس ينبوعان باردان للشرب ويسميان الاول ينبـوع كتين والثاني ينبوع القديس سيمون وقد خصص لهذين الينبوعين سبيلان للشرب مجاناً وخواصهما الطبية يدران البول لاحتوائهما على مادة البيكاربونات الكلسية واملاح قليلة وقد يوصي المريض بشرب قدحين من هـذا الماء على الريق وقدح ونصف قبل كل طعام . ويوصي المريض ايضاً بعد المعالجة بمياه اكس ان يقصد الاماكن المرتفعة وذلك ترويحاً للنفس وتنشيطاً للجسم

محـاذير مياه اكس . — المصابون بالسل او تصلب الشرايين او الامراض الحموية او الهزال الشديد او الضغط الدموي الزائد يتضررون من حمامات اكس فليحذرونها

تمتعنا بمناظر المدينة وهواءها وماءها وحماماتها بضعة ايام وكانت وايم الحق لذيذة للغاية ولما لم يبقَ لنا ما نشتهيه تهيأنا للرحيل وركبنـا القطار السريع الساعة ٧،٣٠ ضباحاً ميممين وجهنا شطر افيان فوصلناها الساعة ٣،٢٣ اما الطريق بين اكس وافيان فهو من اجمل الطرقات ولا نجد فيه شبراً من الارض

دون زرع ناهيك عن مناظر الجبال الخضراء والبرك المتسعة ومدينة افيان تبعد عن باريز مسافة ٦٢٥ كيلومتراً بالقطار السريع ترتفع مقدار ٣٨٠ متراً عن سطح البحر واقعة في اجمل بقعة معتدلة من بقاع الارض يكتنفها من الجهة الشمالية بحيرة جنيف البديعة ومن الجهات الاخرى جبال سندسية خضراء والمدينة مبنية على مدرج درجته السفلية على البحيرة ودرجته العلوية من المحطة فما فوق ولذلك فاكثر بناياتها تشاهد البحيرة وانعكاس الجبال عليها واذا وقفت على ساحل البحيرة ووليت وجهك شطر الشمال تتراءى امامك لوزان الساحرة ومدن سويسره البحرية . ويالها مناظر تأخذ بمجامع القلوب . وفي افيان من الفنادق والملاهي والمسارح ما يضاهي اعظم المدن الاوربية . وهي في موقعها ومنظرها وهوائها اشبه شيء بمدينة جونية في لبنان .

نفوسها الفان وتقصد من اقاصي المعمورة للاصطياف وللاستشفاء

مياه افيان — مياه افيان تنفجر من ينابيع عديدة لا تختلف في تركيبها الكيماوي وحرارتها الطبيعية بعضها عن بعض واشهر هذه الينابيع ينبوع كاشا وذلك بالنظر لقدمه وانتظام تفجره وسهولة الحصول عليه مياهه صافية رائقة نقية لها طعم خاص وتحتوي على غازات الاوكسيجن والازوت والاسيد كاربونيك حرارتها ١١،٦ في ميزان سانتيغراد وهذه المياه قلوية (بي كاربونات كلسية خفيفة) خفيفة الهضم سريعة الامتصاص وهي تستعمل شرباً للاستشفاء من امراض كثيرة وقد بنيت عليها حمامات القصد منها المعالجة بالمياه والرياضة على اختلاف اشكالها وانواعها اسوة ببقية الاماكن ذات المياه المعدنية

الامراض التي تعالج بمياه افيان — مياه افيان خير واسطة للادرار وغسل الجهاز البولي ولذلك فان المصابين بالحصيات البولية والالتهابات الكليوية والمثانويه ينتفعون جداً من شرب هذه المياه ولا تنحصر فوائد مياه افيان

بالجهاز البولي فحسب بل انها تفيد المصابين بالامراض الآتية :

١) النقربس والامراض العصبية المزاجيــة كالصداع وبعض التفاعلات الجلدية كالحكة

٢) عدم كفاءة الكلى والاحتباسات الملحية

٣) الضغط الدموي وتصلب الشرايين والحوادث القلبية الكليوية

٤) التقيحات والالتهابات البولية كالتهاب البروستات وتضخمه والتهاب الكلى والحصيات في المثانة والتهابات القضيب

٥) تضخم الكبد الذي يعتري الاكولين والتهابات مجاري الصفراء المنبعثة من حصيات او التهابات معوية

٦) التشوشات الهضمية المعوية

وبالجملة فان افيان تقصد كثيراً للاصطياف وذلك لارتفاعها الذي يتراوح من ٣٧٥ الى ٦٠٠ متراً ولاعتدال مناخها وتأثيره المسكن ناهيك عن الترتيب والنظافة وجمال الموقع وكثرة الملاهي والفنادق واعتدال الاسعار ويستطيع الانسان ان يصطاف في هذه المدينة بقيمة تضارع صوفر وبحمدون ان لم تكن اقل

وتزدحم المدينة من ٥ ايار الى ١٥ تشرين الاول وهذا هو الموسم الذي تقصد فيه ومياه افيان يصدر منها ملايين لجميع العــالم فهي ثروة طبيعية وان شئت فقل انها منجم من الذهب فمتى نستيقظ من رقادنا .ونبحث مياهنا ونستثمرها اسوة ببقية الامم فعندنا منها الشيء الكثير ولكنها لا تزال على عهدها الطبيعي كما كانت زمن ابينا ادم عليه السلام

وما انتهينا من ترويح النفس ودراسة المياه المعدنية في افيان حتى عزمنا على الرحيل فاخذنا تذكرة السفر وامتطينا سفينة صغيرة معدة تنقل المسافرين في بحيرة جنيف بين السواحل الافرنسية السويسرية ويالهـا سفينة جمعت

كل ما يرتاح اليـه المسافر من مقاعد وثيرة وغرف انيقة وردهـات واسعة ومطعم حوى كل ما لذ وطاب وترتيب ونظام ونظافة واتقان فما كدنا نقترب من مياه لوزان حتى سألنا مأمور الجمرك ونحن في الباخرة عما تحتويه حقائبنـا فاجبناه فوضع اشارة خاصة على حوائجنا وهكذا سأل المسافرين الذين يقصدون لوزان فاعلن كل منهم عما لديه وهكذا انتهى التفتيش بالباخرة دون اقل ازعاج وقد كان المأمور يكتفي بتصريح المسافر فقط فمن كان معه ما يوجب رسم الجمرك احاله الى ادارة الجمرك في لوزان والحقيقة التي لا مرية فيها ان هـذا المأمور هو مثل اعلى للادب والاخلاق واللطف والرزانة ولكم كان يفتش في الباخرة على راحة المسافرين ويسهل لهم ما يعتورهم من الصعوبات اثناء ركوبهم الباخرة ولم يمض نصف ساعة على ركوبنا من افيان حتى وصلنا لوزان فاقتربت الباخرة من الرصيف حتى التصقت به ونزل الركاب براحة واطمئنان وكان بانتظارنا صديق الحميم النطاسي البارع الدكتور فائق بك عبوشي فركبنا سيارة ومررنا للغرفة التي اعدت لنا وفي اليوم الثاني رافقنا الصديق في التجوال واخذ يدلنا على ما في لوزان من معاهد علمية واماكن اثرية ومحال تجارية فالصديق الحميم قضى ردحاً من الزمن في لوزان دراسةً وبحثاً وتدقيقا فكان مثلاً صالحاً لابناء العرب في الغرب ولقد تبين لي ان له مكانة حميدة في قلوب اهل لوزان يحسده عليها الكثيرون

لوزان

لوزان مدينة بديعة يرتفع بعضهـا فوق بعض كمدرج متطاول الدرجات قدمه في البحيرة ورأسه في مكان يدعي السينيال والمدينة متجهة نحو الجنوب يكتنفها من بقية الجهات جبال وهضبات سندسية خضراء يتراوح ارتفاعها بين ٣٦٠ الى ٦٠٠ متراً وعدد سكانها ٨٥٠٠٠ الفا ومناظرها غاية بالجمال تبتسم

للشمس طيلة نهارها نظيفة الشوارع بديعة البناء يتخلل دورها حدائق غاية بالجمال والترتيب ٠

منتزهات لوزان

انى توجهت في لوزان تجد حدائق غناء تقصد للنزهـة فى اوقات الفراغ واهم هذه المنتزهات احراش جورا الواسعة وهـذه الاحراش مغروسة بانواع الاشجار الباسقة مساحتها (١٥٠٠) هكتار يحتشد فيهـا الناس في الآحاد والاعياد وقد قال لي صديقي الدكتور عبوشي ان هذه الاحراش هي مجمـع الاحباب وحياة النفوس والالباب يقصدها التلامذه ابان الفحوص للدراسة والاستظهار وقد جهزت بكثير من المقاعد وهنـاك مقهى بديع جهز بآلات الموسيقى والراديو وفي القسم القبلي من هذه الاحراش ارض مـدورة نصبت عليها آلة يعرف منها ابعاد المدن الفرنسية وموقعها الجغرافية ٠ والآلة جديرة بالاعتبار وخليق بحكوماتنا ان تعني بمثل هذه الآلات الفنية ليكون الانسان على بينة تامة من مواقع المدن المجاورة بالنسبة للمدينة التي هو فيها وقد شاهدت ما يشبه هذه الآلة على ابواب الحافلات الارضية «مـترو» في باريز تبين للانسان موضعه من المكان الذي يختار الذهاب اليه ٠٠ والحدائق العمومية في لوزان اكثرها من هبات المتمولين وتسمي كل حديقـة باسم مهديها ولا حارس لهذه الحدائق سوى جملة كتبت على الواح عديدة في انحاء الحديقة وهي« هذه الحديقة في حماية الشعب» وهذه الجملة وحدها تحرس الحديقة واثمارها من ايدي الناس

ابنيتها وشوارعها

ابنية لوزان اقل ارتفاعاً من ابنية باريز ولكنها صحية للغـاية فلا تجد بيتاً الا وحوله حديقة مغروسة ومرتبة على احسن ترتيب وهناك كثير من البيوت

والدور معدة للايجار بأجرة تتراوح من فرنكين سويسري الى عشرة فرنكات (الفرنك السويسري يعادل خمسة فرنكات فرنسوية اي خمسة وعشرين غرشاً لبنانياً) وهي في ترتيبها ونظافتها ومعداتها اللازمة احسن من بقية البلاد وليس في لوزان من الضوضاء والحركات الشديدة ما يزعج الناس فالحياة في لوزان هادئة ساكنة ينام الانسان فيها ملأ عينيه اما شوارعها فليست بشيء بالنسبة لشوارع باريز واتساعها . واهم شارع فيها هو شارع سن فرنسوا والطقس فيها معتدل بعكس باريز وبالجملة فلوزان مدينة توافق طلاب العلم ومحبي البحث والتدقيق واهم نقطة في لوزان هي ميدان سنت فرانسوا ويعد المركز التجاري الهام في المدينة

المدارس والجامعات

في سويسرا سبع جامعات كبرى وهي في برن وزوريخ وبال وجنيف ولوزان ونوشاتيل وفريبورغ وهذه الجامعات جامعة لجميع الشعب من طب وهندسة وادب وتجارة وحقوق واجتماع وسياسة الخ. والتعليم الابتدائي في سويسرا اجباري وعام في القرى كما في المدن لا فرق بين ذكور واناث وقد اخذت الحكومة السويسرية على عاتقها مقاصصة كل من يهمل تعليم اولاده ولذلك من الصعب وجود امي في سويسرا اما التربية فحدث عنها ولا حرج فهي في غاية من الرقي وكيف لا تكون كذلك والام مدرسة تلقن ابنائها منذ الصغر الاخلاق الحميدة والتربية الصحيحة والمبادىء السامية وهناك جمعيات تساعد الفقراء على تهذيب اطفالهم ورياضتهم البدنية مجاناً ولذلك فالتربية الصحيحة منذ الصغر مما جعلت الجرائم نادرة للغاية فقلما تسمع بحوادث القتل والانتحار او السرقات فاشغال المحاكم قليلة وبعض البلاد خالية منها فالتربية الحقة تعلم الانسان واجبه ومتى عرف المرء ما له وما عليه فلا سبيل للخصام

والنزاع ولا حاجة للحكام فبالانصاف تستريح القضاة وتستقيم الاعمال

الدين

الشعب السويسري متدين ولذلك في ايام الاحاد والاعياد تقفل الاسواق وتكتظ الكنائس بالمصلين واكثر الناس يصلون ويدعون قبل الطعام وبعده حمداً لله تعالى وشكراً على آلائه

ولا مرية ان الامة السويسرية اكثر الشعوب الاوربية تقى وعبادة واشدها محافظة على التقاليد القومية

الجندية

سويسره مملكة محايدة ترغب في السلام وتسعى لتحقيقه ونشر تعاليمه ولكنها لا تتكل على ما يلوكه السنة الساسة من الكلمات الذهبية والمعاهدات الدولية بل انها يقظة منتبهة للطوارئ مسلحة باحدث الاسلحة مستعدة للدفاع عن كيانها في كل آن وزمان والخدمة العسكرية فيها اجبارية ومفروض على من بلغ العشرين من الذكور ان يلتحق بالجيش مدة شهرين حتى يتعلم الرماية واصول الحرب وعليه ان يتمرن كل سنة بضعة اسابيع تحت نظارة احد الضباط حتى اذا مست الحاجة يكون على استعداد تام

حاصلات سويسرا وصادراتها

الشعب السويسري يكتفي بما تخرجه مصانعه من مأكل ومشرب وملبس وقلما يعني بالحاجيات الغربية وقد اشتهرت سويسرا بالجبن والحليب (نستله) والشوكولاته وساعاتها المشهورة بالدقة والضبط (لونجين · اوميكا · زينيت) ولها مصنوعات حريرية وطنية تصدر لانحاء العالم

وفيها معامل للعقاقير الطبية والكيماوية · وللاصطياف مورد عظيم لان سويسرا محط رحال الاغنياء من كل العالم يقصدونها في الصيف ترويحاً للنفس

وفي الشتاء للتمتع بالمناظر البديعة وللقيام بالالعاب الرياضية الثلجية . وبالنظر لجودة مناخها فانها تعد ملجأ للمسلولين يؤمونها من كل حدب وصوب ٠

الجمعيات النافعة في لوزان

في لوزان جمعيات كثيرة تعمل على مكافحة الامراض الاجتماعية كالسل والزهري والمشروبات الروحية وتعرف هذه بجمعيات الصليب الازرق وهناك جمعيات اخرى علمية واخرى انسانية لمساعدة العجز وتعليم العميان ومساعدة البؤساء والاغنياء ٠ تبذل في سبيل هذه الجمعيات كل ما عز وهان رفقاً بالانسانية فمتى يعرف اغنياؤنا ما عليهم من الواجبات وينصرفون الى خدمة امتهم خدمة صالحة نافعة فينفعون غيرهم واحب الناس الى الله انفعهم لعياله ٠

نفسية السويسريين

الشعب السويسري ديموقراطي بكل ما في هذه الكلمة من معنى يحترم القوانين ويحتفظ بما ورثه عن ابائه من العادات والاخلاق الحسنة ولا يأبه لما تقذفه المدنية الزائفة من ازياء التهتك والخلاعة فهو حريص على الجد والرزانة متمسك بوطنيته شفوق على البؤساء محب للنفع بندفع في تخفيف الآم الانسانية بكل ما يستطاع والحكومة لا تحتاج في تنفيذ اعمالها الى موظفين كثيرة فالشعب يعرف ما له وما عليه فيحاسب نفسه ويدفع من ارباحه للحكومة جعلاً خاصاً ولا يراقبه في اعماله سوى وجدانه وحبه لامته وحكومته

ومما هو جدير بالذكر ان نساء لوزان لا يعبأن بالثياب القصيرة وصبغ الشفاه وتحمير الخدود وان كان هناك من شذذن عن ذلك فهن غريبات او متهتكات لا يقام لهن وزن ادبي البتة وترى نساء لوزان ينفرن منهن وينظرن بهن شذراً فما احرانا بنبذ ما لفظته اوروبا من ازياء لا تأتلف مع الاخلاق

في شي٠ وما اولانا بالمحافظة على تراثنا الادبي قبل ان تجرفنا المدينة فتجعلنا كأن لم نكن بالامس

الاسبوع الوطني

يندفع السويسريون في ترويج صناعاتهم وتجارتهم بكل ما استطاعوا وهم يفتخرون بما تصنعه معاملهم من لباس ومأكل ومشرب ولا يعدلون عن مشتراه ولو كان اكثر قيمة واقل متانة من غيره وقد جعلوا من سنتهم اسبوعاً سموه (الاسبوع الوطني) والقصد منه ان لا يبتاع فيه الا كل ما هو من مصنوعات سويسرا ومنتوجاتها فترى الناس يهرعون الى مشترى حاجياتهم منه مهما بلغ ثمنها وياحبذا لو تحذو بلادنا حذو غيرها فتجعل من سنتها اسبوعاً وطنياً يكتفي فيه بمشترى المصنوعات الوطنية ويعرض عن الاقمشة التي تشحنها اوروبا استنزافاً لاموالنا ٠ فالاستقلال الاقتصادي شرط لازم للحياة الحرة ٠

وقاية الصحة في لوزان

حيثما اتجهت في لوزان لا ترى ذبابة ولا بعوضة ولا شيئاً من فضلات الطبيعة فشوارعها على غاية من النظافة مجهزة بصناديق خاصة لالقاء بعض القشور والاوراق ويحظر القاء اي شي٠ على قارعة الطريق حفظاً للصحة العامة ووقاية من الامراض ولا تمر بشارع الا وتجد فيه لوحاً في الارض كتب عليه (لا تبصق) ولا مخالفة الا من بعض الاغراب

مناخ لوزان

لمدينة لوزان مزايا صحية عديدة منها :

١ً) تفاوت بعضها عن بعض بالارتفاع فادناها يعلو ٣٧٥ واعلاها يرتفع ٦٥٠ متراً عن سطح البحر ٠

٢) تفاوت بعضها عن بعض بالحرارة فبينما يزهر الكرز في ادناها تجد اعلاها مغطّى بالثلوج ٠

٣) جوارها لبحيرة جنيف وهذا ما جعل هواءها معتدلاً لطيفاً نظيفاً مقوياً للاجسام في كل الفصول ٠

٤) انتظام ابنيتها وترتيبها ترتيباً صحياً

٥) مناظرها البديعة

فهذه المزايا جعلت لوزان قبلة السياح يقصدونها من كل مكان ترويحاً للنفس وانتجاعاً للصحة وفي الحقيقة ان نظافة المدينه وادب اهلها واعتدال مناخها وروعة مناظرها مما جعلها في مقدمة البلاد الاوربية ٠ وفي لوزان ١٥٠ طبيباً وهولاء الاطباء على جانب عظيم من العلم والاختبار ولاكثرهم مستشفيات خاصة هي على غاية من الانتظام وحسن المعاملة

الاقامة في لوزان

في لوزان فنادق ومساكن عديدة معدة للايجار ولقد احصيت الفنادق فكان عددها ٤٥ فندقاً وهذه الفنادق تحتوي على ٤٠٠٠ سرير وهناك ايضاً غرف وبيوت مفروشة معدة للايجار ولقد علمت ان كثيراً ما لا يستطيع الغريب ان يجد سريراً ياوي اليه فيعود الى افيان لتمضية الليل

ولقد استطعت بمساعي صديقي الدكتور عبوشي ان اجد غرفة مستوفية الشروط وجدت فيها راحة وهناء لم اجدهما في الفنادق واني اوصي مواطنينا الكرام ان يجعلوا سكناهم في غرف خاصة فيدرسون نفسية السويسريين عن كثب ويتعرفون على ما هم بحاجة اليه ٠ والعائلة في سويسرا هي المثل الاعلى للتربية والترتيب والنظافة والهدو والسكون ولا ريب ان السويسريين هم في مقدمة الامم علماً واخلاقاً ٠

لوزان مدينة العلم

ان اعتدال الهواء وقلة الملاهي وروعة المناظر وانتظام الحياة والتربية الاجتماعية الراقيه من اهم العوامل الحافزة الى طلب العلم وليس في مدن اوروبا مدينة جمعت كل هذه العوامل كمدينة لوران ولذلك تقصد من اقاصي المعمورة طلباً للعلم ووقوفاً على الفنون الراقية · وقد انشأت الحكومة السويسرية في لوزان مدارس عالية عديدة منها ما يعلم الالهيات ومنها ما يدرس الادبيات ومنها الحقوق والطب والهندسة والعلوم الاجتماعية والسياسية والموسيقى والتجارة العليا الخ وبالجملة ففي لوزان يجد كل محب للعلم مبتغاه وهذه المدارس تعج بالتلامذة الوطنية والاغراب عجيجاً ولا مرية ان لوزان والحالة هذه هي مدينة العلم واحرى بكل محب للعلم والاختصاص ان يقصد باريز او لوزان فيجد ما تشتهيه نفسه ·

الرياضة في لوزان

الشعب السويسري محب للرياضة يندفع في تقوية بنيته وتنشيط جسمه ما استطاع الى ذلك سبيلاً فلا يترك فرصة تمر الا ويقوم بتحريك مفاصله تحريكاً يعود على جسمه وعقله بالنفع التام وقد انشئت نواد خاصة لجميع الالعاب الرياضية كلعب السيف ولعب الفوتبول والركض والقفز والتزحلق والسباحة الخ وقد انشئت حمامات خاصة القصد منها معالجة الامراض المزاجية معالجة طبيعية وهذه الحمامات تدار بمعرفة خبراء بالرياضة بحيث يصفون لكل مريض ما يناسبه من الحركات ومدة المعالجة في هذه الحمامات تتراوح بين اثني عشر فثلاثين يوماً وللسن والاستعداد ميزات خاصة وفي الحقيقة ان الرياضة بالماء من اهم مقومات الصحة فهي تعد منبهة مقوية ولكل من الامراض حركات وتمارين خاصة وهناك اساتذة خبيرون يدربون الناس على ما فيه نفعهم ويا حبذا لو حذا

الخبيرون بالرياضة عندنا حذو غيرهم فانشأوا دوراً وحمامات للاستشفاء فيكون لهم بذلك اجرة واجر عظيم

الملاهي في لوزان

ليست ملاهي لوزان ذات شأن بالنسبة لملاهي باريز ولعل صغر المدينة والتربية الاجتماعية واندفاع القوم في سبيل العلم اندفاعاً كلياً وقلة الغريب كان حائلاً دون كثرة الملاهي واتساعها ٠ ومع ذلك لا تخلو من مراسح منتظمة تمثل فيها الروايات البديعة ودور للصور المتحركة الناطقة (السينما) وردهات لالقاء المحاضرات العلمية والصناعية والسياسية

وبالجملة فمدينة لوزان تقترن بالعلم والجد والنشاط والعمل اكثر منها بالملاهي والسفاسف فهي بلاد جبلية لا تؤتي اكلها الا بشق الانفس ولذلك فابناءها على غاية من قوة الارادة والصبر والجد والعمل ٠ وهذا كله يجعلهم بعيدين عما من شأنه ضياع اوقاتهم بما لا يجدي نفعاً

هذه هي لوزان وهذه هي عناصرها الاجتماعية ذكرتها بصورة موجزة ليحيط القاري الكريم علماً بما وصل اليه القوم من العلم والاخلاق والتربية الصحيحة وليكون خير داع الى اقتباس مآثر الغرب الحميدة والاعراض عما من شأنه يدعو الى التهتك والخلاعة والتهافت على المنكرات فليست المدنية وايم الحق سوى العلم الصحيح والتمسك بالاخلاق الحسنة والتقاليد السامية ٠ ولم يبلغ الغرب الى ما بلغ اليه الا بالثبات والعلم والتمسك بالنافع والاعراض عن الضار سنة الله في خلقه ولن تجد لسنته تبديلا ٠

وبعد ان انتهيت من لوزان دراسة واختباراً عقدت النية على زيارة مصاحها وقصدت اعظمها واهمها في مدينة ليزن رغبة بالوقوف على ما وصل اليه الطب الحديث في معالجة الامراض الصدرية وبالخاصة مرض السل الذي فتك وما

زال بفتك بالانسانية فتكاً ذريعاً وجباً بالاطلاع على ما ذهب اليه المتخصصون من وسائل الوقاية لأزفها الى مواطني الاعزاء ليكونوا على بينة من امر صحتهم والوقاية خير من العلاج .

ليزن

ليزن مدينة صغيرة جبلية تتصل بلوزان بخط كهربائي يرتفع ادناها ١٢٥٠ واعلاها ١٥٥٠ متراً عن سطح البحر وهي واقعة في الشمال الشرقي من بحيرة ليمان (جنيف) متجهة نحو الجنوب اتجاهاً تاماً يكتنفها من الشمال والشرق جبال مرتفعة واحراش كثيرة يمنعان عنها الهواء الشمالي والشرقي وهي والحالة هذه تتصف بهواء هادىء وبشمس مشرقة منيرة

مناخ ليزن . — ميزات ليزن شيئان الاول ارتفاعها والثاني جوارها لبحيرة جنيف فالارتفاع مما يجعل هواءها جافاً ويجعلها اكثر عرضة للشمس من المناطق المنخفضة وقربها من البحيرة يعدل حرارتها و يلطفها . ولقد تبين لي من المرصد الجوي ان الحرارة الوسطى في ليزن في الشتاء ١،٨ وفي الربيع ٣،٨ وفي الصيف ١٢،٣ وفي الخريف ٦،٨ وفي الشتاء تسقط الحرارة حتى العشرة تحت الصفر وذلك نادرة للغاية اما الرطوبة النسبيه فمعدلها الاوسط في الشتاء ٠/٠ ٥٣،٥ وفي الربيع ٠/٠ ٦٤،٣ وفي الصيف ٠/٠ ٦٧،٧ وفي الخريف ٠/٠ ٦٧ والشتاء في ليزن قليل وقد يشاهد شيء من الضباب في الاوقات التي تزداد فيها الرطوبة و بالنظر لمميزات المدينة الصحية والطبيعية ارتأى رهط من الاطباء تأسيس مصح للمسلولين فتألفت شركة قوامها المتمولون والاطباء واصحاب الفنادق واخرجوا هذا المشروع من حيز الفكر لحيز العمل فانشأوا سنة ١٨٩٠ مصحاً سموه النزل الكبير استطاعوا ان يستقبلوا فيه ثمانين مريضاً وازدياد الاقبال وتحقق النفع والنجاح حدا بهم الى استكمال هذا المشروع

المفيد فأسسوا مصحات اخرى وقد بلغ عددها اليوم العشرة وذلك عدا عن الفنادق والمساكن والغرف التي انشأت خصيصاً للمرضى واصبح من المستطاع قبول الفي مريض في ليزن وفي جولتي في هذه المدينة تبين لي ان مساكنها وفنادقها مكتظة بالمرضى وظواهر التحسن والانشراح بادية على وجوههم وكيف لا تتحسن صحتهم وتنشرح صدورهم وقد توفر لديهم حسن المناخ ولطافة المنظر وجمال البناء ونفاسة الغذاء وبراعة الاطباء ناهيك عن النظافة التامة ووسائل السلوى . وقد اطلعت على احصاء رسمي اجرته ادارة المستشفيات في ليزن عن ثماني سنوات متعاقبات فتبين لي ما يسر القلوب وتستأنس به النفوس واليك معدل الشفاء في الادوار الثلاثة من السل :

في الدور الاول

شفاء ٠/٠ ٩٥ تحسن ٠/٠ ٥ بدون نتيجة ٠/٠ صفر

في الدور الثاني

شفاء ٠/٠ ٣٠ تحسن ٠/٠ ٦٠ بدون نتيجة ٠/٠ ١٠

في الدور الثالث

شفاء ٠/٠ ١ تحسن ٠/٠ ٥٠ بدون نتيجة ٠/٠ ٤٩

ولا ينتفع من مناخ ليزن المسلولون فحسب بل ان المصابين بفقر الدم وضعف البنية والتهاب القصبات وداء البهر وذات الجنب والناقهين من الامراض الحادة والاطفال البطيء النمو ينتفعون من هذا المناخ انتفاعاً عظيماً وقد رأيت منهم جماعة تنشطت قوتهم وعادت صحتهم وازداد وزنهم وذلك بعد ان قضوا مدة قليلة متمتعين بما هنالك من هواء نقي ومناظر خلابة وحياة منتظمة

طرق المعالجة

المعول عليه في معالجة المسلولين اشياء كثيرة منها :

١) المناخ والارتفاع

٢) مراقبة الاطباء المتخصصة وارشاداتهم

٣) انتظام الحياة وفقدان ما يثير العواطف

٤) حسن الغذاء والاحتماء عن الضار

هذا من الوجهة الصحية اما من الوجهة الطبية فانهم يعولون على مادة التوبركلين والمصول والابرة الهوائية والمعالجة بالشمس والسانوكريزين والسولفانال والخ وذلك عند فشل الوسائط والطرق الصحية . ولقد تبين لي اثناء اقامتي في ليزن ان اكثر المسلولين لم يحتاجوا للوسائط الدوائية بل ان الوسائط الصحية وحدها كانت كفيلة لهم باستعادة صحتهم

نظرة في المصحات

المصحات في ليزن كثيرة قسم منها خصص لمعالجة المصابين بالسل الرئوي وقسم منها خصص لمعالجة السل الجراحي ولكل من الذكور والاناث والاطفال مصحات خاصة وقد جهزت بافخر الاثاث واحدث الالات ولنصف للقارىء الكريم المصح المسمى Grand Hotel الفندق الكبير ليقف على ما وصل اليه الغربيون من الرقي والتقدم والانتظام

سمي هذا المصح بالنزل الكبير مراعاة لعواطف المريض واطمئناناً لاهله وذويه لان صدى الفندق غير صدى المصح فالاول مبشر والثاني منفر ويرتفع هذا المصح (١٤٥٠) متراً عن سطح البحر ويبعد مقدار ساعة ونصف عن مدينة مونترو (مونترو واقعة على بحيرة جنيف) يتصل بها بخط كهربائي مسنن تتسلق عليه الحافلات ليلاً نهاراً والمصح المذكور مكشوف الى الجنوب مستور

عن الشمال تحيط به الاحراش وله مناظر على جبال الالب تاخذ بمجامع القلوب اما البناء وانتظامه واتساعه فحدث عنه ولا حرج غرفه مجهزة بفراش وثير تحتوي على كل وسائل الراحة من مياه حارة وباردة وتلفون وحمامات وشرفات واسعة يتمتع بها المريض بنور الشمس وفي المصح حديقة غناء وردهات واسعة للعب البليار والموسيقى والسينما والتياترو وكنيستان كاثوليكية وبروتستانتية ومصرف ومكتبة تحتوي على ١٢٠٠٠ مجلد يطهر كل كتاب عقيب استعماله باجهزة خاصة وهناك موسيقي خصص للضرب على البيانو لانه ثبت لدى مهرة الاطباء ان الموسيقى مما تساعد على الشفاء وتسلية المريض وبالجملة فالمصحات في ليزن لا تضاهيها مصحات العالم كله ولذلك تقصد من اقاصي المعمورة

اما الاسعار فليست بشيء بالنسبة للفائدة المحسوسة ففي الفندق الكبير تتراوح من ٢٥ فرنكاً سويسرياً[1] الى ٤٥ فرنكاً اما في المصحات الاخرى فالاسعار اقل فهي تتراوح من ١٣،٥٠ الى ١٥،٥٠ فرنكاً والسعر يتناقص اذا كانت الغرفة ذات سريرين ويقوم بمعالجة المرضى اطباء مهرة متخصصة تحت رئاسة البارع الدكتور Dr, Jaquerod صاحب التأليف العديدة بالطب سيما بالامراض الصدرية ومن الاطباء المشهورين المعول عليهم في ليزن الدكتور Dr. René Galland فقد كان لي خير معين في الاطلاع على ما وصل اليه الطب الحديث فله شكري على ممر الايام

اما السل الجراحي فقد اتخذ له مؤسسة خاصة برئاسة البارع الطبيب Dr,A.. Rollier وفيها يعالج المصابون بالسل الجلدي او العظمي او المعائي والعلاج المعول عليه هو الشمس والمعتقد ان السل الخارجي او الجراحي ليس هو بمرض موضعي فحسب انما هو مرض عام ولذلك فمعالجته تقوم باصلاح الجسم

(١) الفرنك السويسري يعادل ٢٥ غرشاً سوريا

وتدبير الجرح معاً والشمس احسن علاج في هذا الشان لانها في الاماكن المرتفعة من احسن المقويات والمعمرات للجسم واشعتها تفعل فعلاً خاصاً في السل الخارجي فتوجب تسكينه والتئامه ولا مرية ان الشمس علاج ولا يصح تناول العلاج الا بمقدار وظروف خاصة فجدير بالمصابين ان يستشيروا اهل الذكر قبل التعرض لما ليس لهم به علم وذلك خير وابقى · ولقد رايت كثيراً من المصابين بلين العظم والكساح والضمور والجروح المزمنة والنقهاء بعد العمليات قد نالوا صحة جيدة في هذا المصح

ومما هو جدير بالذكر والاعتبار مصح يتعلم فيه المصابون بالسل الجراحي انواع الصنائع فلكل مصاب حرفة خاصة يتسلى بها وينتفع ببعض ريعها ولقد جعل لكل مرض حرفة خاصة بحيث اذا قام بها المريض لا تؤثر على صحته تأثيراً سيئاً فالمصاب بقدمه يستطيع ان يشتغل باي عمل يدوي والمصاب بيديه يستطيع ان يقوم باي عمل رجلي ولقد وجدت بين هولاء المرضى من يقوم بتصليح الساعات والرسم والحفريات الخشبية والتجليد وتدوير ماكنات الخياطة والحقيقة التي لا مرية فيها ان هذا المصح من ابدع ما رأته عيني في رحلتي هذه وهو مصنع او معمل تجد فيه اكثر الصناعات اما المرضى فهم عراة الا ما ستر عورتهم يتعرضون للشمس اثناء قيامهم بالعمل طيلة نهارهم باصول وطرق خاصة يرشدهم اليها الطبيب المتخصص ولقد برهن الاحصاء على ان اكثر المصابين بالسل الخارجي يجدون الصحة التامة في هذا المصح الصناعي العجيب ويا ليت لنا مثله في بلادنا ويا ليت اغنياءنا ينصرفون الى خدمة امتهم بمثل هذه المشاريع النافعة

نظرة في السل

لما كان القصد من زيارة ليزن الوقوف على ما وصل اليه الطب الحديث في

مرض السل ومعالجته وطرق الوقاية منه احببت ان اتحف القراء الكرام بما شاهدته واطلعت عليه واوصلتني الاختبارات اليه ليكون النفع اعم والفائدة اتم

عدوى السل . — السل مرض معدٍ وليست عدواه سريعة كالامراض الوبائية اعني الجدري والكوليرا والخ وقد قال الاستاذ جاكيرو كبير الاطباء في ليزن ان هذا المرض لا ينتقل باستنشاق الهواء الملوث بانفاس المسلولين مستدلاً باختبارات الطبيبين كاديك ومالله في ليون حيث انهما حبسا حيوانات سليمة في غرفة ملأى بانفاس المسلولين فلم يصبهم المرض رغم استنشاقهم هذا الهواء الملوث مدة طويلة . فجرثومة هذا الداء لا توجد الا في الانسجة المريضة وفي المواد المندفعة من هذه الانسجة فالبصاق في السل الرئوي والقيح والغائط في السل الموضعي والمعائي مما يحتويان على هذه الجرثومة الخبيثة ولذلك فعزل المريض وتطهير السوائل والبصاق بصورة فنية من احسن الوسائط لمنع انتشار العدوى . واذا روعي هذان الشرطان اعني العزل والتطهير فلا يبقى ثمة سبيل للعدوى فيتناقص المرض و يزول تماماً اما العدوى التي تحصل من جراء تناول اللحوم الملوثة او اللبن الملوث فامرها سهل يستطاع مكافحتها بطرق عديدة و بالجملة فالسل اذاً مرض يسهل توقيه اكثر من بقية الامراض المعدية .

فالمسلول في زماننا هذا اصبح اقل خطراً على اهله وذويه منه منذ عشرين فثلاثين سنة ولقد دلت الاحصاءات في اكثر المدن على ان وفيات السل اليوم اقل منها في الامس ومن رأي الدكتور جاكيرو ان العدوى العائلية اصبحت اليوم نادرة جداً فكثير ما يصاب احد افرادها وتبقى كلها سليمة متمتعة بالصحة والعافية ومما قاله ان المرض اصبحت وطأته خفيفة عن ذي قبل لان العدوى قد نقصت (١) فالترداد الزائد على المسلولين وكثرة الجراثيم الدرنية

---

١) لعل الاستاذ يستشهد بمرضاه في سويسرة حيث يعرفون وسائل

في الجسم مما يدعو الى اشتداد وطأة المرض وقد عرف الناس ذلك فتوقوه

فمساكنة مسلول واقف على مرضه مطلع على الطرق الواقية ليس فيها من الخطر ما تظنه العامة اما المسلول الجاهل الذي يبصق انى كان ولا يتمسك باهداب النظافة فانه مصيبة عظمى على كل من يساكنه وقد يكون داعٍ لانتقال المرض بصورة خطرة فالتدابير الواقية من اهم العوامل في مكافحة السل

ولا يخفى ان المسلول قد يزيد مرضه شدة وانتشاراً فيعدي نفسه مرة ثانية وذلك اذا لم يتقِ شر بصاقه والاتقاء ينحصر بالبصق في مبصقة خاصة محكمة الغطاء وتطهيرها بعد الاستعمال بالحرق او بمواد مطهرة كالسليماني والفينيك والكريزيلول والخ (١) وليحذر المريض من ابتلاع بصاقه فان ذلك مما ينقل المرض لمعاه وهناك الطامة الكبرى فالنظافة مما تساعد على الشفاء والوقاية العامة ولو لم يكن للمصحات من فائدة سوى النظافة والوقاية العامة لكفاها فخراً جزى الله القائمين بها في مشارق الارض ومغاربها خيراً واليك ايها القارىء الكريم بعض مواد من التعليمات الصحية المعلقة في مدينة ليزن :

١) ممنوع البصاق على الارض وفي العجلات والترامويات والسيارات الخ ويقتضي على المريض ان يكون معه مبصقة خاصة ذات غطاء محكم الوضع

٢) يحظر على المرضى البصاق في مناديلهم

٣) يرجى من سكان ليزن اعلام الشرطة او الطبيب عن كل مريض

الوقاية ولو زار بلادنا لرأى ان السل اذا دخل بيتاً لا يبقي فيه ولا يذر ولقد شاهدت بيوتاً كثيرة عصف بها هذا المرض فاصبحت كأن لم تكن بالامس وما ذلك الا الجهل في طرق الوقاية هدانا الله الى سواء السبيل

(١) راجع كتاب الوقاية من الامراض المعدية للمؤلف

الثام وتتحقق ثمة ان لكل داء دواء

٤) يقتضي تطهير الامكنة المعدة للايجار عقيب كل مريض
وهناك شروح عن كيفية تطهير الاماكن والمباصق والحاجيات ضربنا صفحاً عنها

٥) واخيراً يجازى المريض المخالف للنظم الصحية بجزاء نقدي يبلغ ٣٠٠ فرنكاً سويسرياً ولو راعى المرضى عندنا هذه النظم التي لا تخرج عن حد النظافة لحصر المرض وحفظت الصحة (والنظافة من الايمان)

هل يشفى المسلول

المعتقد قديماً ان الانسان اذا اصيب بالسل بعد عنه الشفاء ولازمه اليأس والقنوط حتى يقضي الله امره ولقد تحقق اخيراً لدى كثير من الاطباء ان السل مرض قابل للشفاء كبقية الامراض بعكس ما ذهب اليه الاقدمون وكيف لا يكون كذلك والله ما انزل داء الا وانزل له الشفاء وفي الكائنات التي تحيط بنا اسرار طبية شفائية لا تزال طي الخفاء وسيميط العلم عنها فالسل مرض يشفى ولقد شاهدت كثيراً من المسلولين في مختلف الدرجات عوفوا حتى ان منهم من شفي دون علاج . فليطمأن المسلول بالاً وليعلم ان مرضه كبقية الامراض يخف ويشفى بالاعتناء والنظافة والعلاج ويزداد بالاهمال وللانسان على نفسه بصيرة

العلاج

لا يزال العلماء يبحثون عن دواء شاف للسل منذ قديم من الزمن وقد توصلوا اخيراً الى اكتشاف املاح ذهبية ساعدت كثيراً في قتل الجراثيم وتوقيف المرض ولكنهم لم يستطيعوا حتى الان ان يتوصلوا الى ما يغير استعداد

الانسان لهذا المرض ولقد شاهدت كثيراً من المرضى عولجوا بالاملاح الذهبية فنالوا الشفاء التام ولم يمض على شفائهم مدة حتى وقعوا في المرض ذاته وهذا ما يبرهن على ان الاملاح الذهبية مهما كانت فتاكة في جراثيم السل ليس بمقدورها ان تغير شيئاً من استعداد الانسان لهذا المرض فلا يكاد يشفى الا وتهاجمه جراثيم السل (وما اكثرها في افواهنا ومحيطنا) فيقع ثانية في المرض ٠ وعلى كل فالاملاح الذهبية عدلت شيئاً من وطأة المرض وقد يلجأ الى الابرة الهوائيـة وهي من احسن العلاجات اذا استعملت في الظروف الملايمة والبعض يعول على التوبركلين والحاصل لم تجتمع كلمة العلماء حتى الان على دواء قطعي يصح الاعتماد عليه بصورة مطلقة في جميع ادوار المرض ٠ وفي زيارتي للمصحات في ليزن وقفت على ما يعتمد عليه في معالجة المسلولين تبعاً لاراء الاستاذ حاكه رو التي نشرها حديثاً والتي يتلخص تعريبها بتصرف بما ياتي :

يعول في معالجة السل في مدينة ليزن على اصول اربعة :

١) الراحة المطلقة

٢) السكن في امكنة ذات هواء طلق ومناخ مقوٍ ومنشط

٣) التغذي بالاغذية المقوية الجوهرية

٤) مراعاة القواعد الصحية مراعاة تامة

وهذه الاصول هي المعول عليها في الدرجة الاولى في مصحات ليزن واذا لم ينتفع بها فيعالج بالابرة الهوائية Pneumothorax والاملاح الذهبية وغير ذلك من الوسائط الجراحية والكيمائية ٠ وسنبحث الان عن هذه الاصول الاربعة بصورة موجزة لتكون للمسلول عونا في تدبير صحته وتقوية بنيته وليثق ان الكثيرين الذين اتبعوا هذه الاصول قد نالوا الشفاء وهم الان في بحبوحة من الصحة والعافية والاحصاء الاخير في ليزن اكبر شاهد على ذلك ٠

الراحة المطلقة

يقتضي على المريض الذي يتحقق مرضه ان يهرع الى ترك جميع اعماله العقلية والبدنية مهما كلفه الامر قبل ان يتمكن المرض فيه فيندم ولات ساعة مندم . ولا يخفى ان مرض السل خال من الالم المزعج وهذا ما جعله اشد خطر من بقية الامراض فالالم ينذر صاحبه بلزوم الابتعاد عما يثيره ويزيده ولو كان الجسم مجرداً عن الشعور بالالم لما استطاع ان يعيش لان الانسان يتعرض في كثير من الاحيان الى جروح وحروق ان لم يدفعه شعوره بها لكانت عليه القاضية . ومما لا مرية فيه ان الخطر يتناسب مع الشعور بالالم فكلما كان العضو قليل الشعور كلما كانت اصابته داعية للخطر والرئه مثل اعلى لقلة الشعور وضعف المقاومة لانها لا تنذر صاحبها بالخطر ولا تستطيع ان تقاوم مقاومة بقية الاعضاء فاصابتها بالمرض اذاً مما يؤخذ بعين الانتباه والاعتبار . ولو كان السل مرضاً مؤلماً لما اقتضى تنبيه المريض به الى لزوم الراحة لان الالم وحده ينذر صاحبه فيرغمه على دفع ما يضره . ولذلك يقتضي على المسلول ان يجعل من نفسه شعوراً يصور له ان مرضه اشبه شيء بجرح لطيف تؤذيه كل الحركات فتدعو الى تفاقمه . فراحة الرئة تقوم بترك ما يزيد حركاتها من المشي والركض والرياضة ولا يستغنى عن راحة الجسم كله في معالجة المسلولين لان الراحة العامه تؤثر على مجموع الاعضاء فتريحها . وقد شبه الدكتور جاكه رو جسم الانسان بقنديل ينبعث نوره (الحياة) من زيت ثابت الانتظام . فاذا جاوز النور (الاحتراق) كمية الزيت الثابتة فينفد الزيت الاحتياطي وينتهي نور القنديل بالانطفاء والانسان في حالة صحته يستمد قوته (محروقاته) بما يتغذى به وبذلك يستطيع ان يحافظ على حياته ويعوض ما فقده من القوى ففي حالة الصحة تتساوى مصاريف الانسان

وارداته اما في بعض الامراض وبالخاصة مرض السل فتزداد الاحتراقات العضوية (المصاريف) بصورة لا تستطيع معها الاغذية (الواردات) ان تلافي الخسارة ولذلك فالمصاريف تجاوز الواردات فيقع الجسم ثمة تحت غائلة الخسارة والنفاد . ولاجل المحافظه على التوازن بين الوارد والصادر (الاغذية والاحتراقات) يعمد الى تقليل المصاريف بكل الوسائط الممكنة ولا يكون ذلك الا باجتناب جميع الحركات التي لا فائدة منها اعني باراحة كل الجسم . ومما لا مرية فيه ان المريض الذي يعرض عن هذه القاعدة يزداد مرضه بسرعة وتقل مقاومته وتنتهي حالته بالفشل .

فالراحة اذاً من اهم الوسائط في معالجة السل وهي تختلف في الاطلاق بحسب حالة المريض فالمسلول المحموم مرغم على الراحة المطلقة ولزوم الفراش ما دامت حرارته مرتفعة . ويعتبر المسلول محموماً اذا كانت حرارته تحت الابط ٣٧،٥ وفي الفم ٣٧،٧ وفي الشرج ٣٧،٩ درجة من سانتيغراد شرط ان يمكث ميزان الحرارة في الاول مدة ١٥ دقيقة وفي الثاني ٧ — ١٠ دقائق وفي الثالث ٣ — ٥ دقائق واذا كانت الحرارة دون ذلك فيعد المريض غير محموم . وبالجملة فخير دواء للمسلول المحموم هو الراحة وملازمة الفراش ولا يستطيع مبارحة الفراش حتى تسقط الحرارة فتعود لحالتها الطبيعية

اما ما ذهب اليه البعض من ان ملازمة الفراش تضعف المصاب بالسل وتنحله فهذا لا ظل له من الحقيقة وان صح هذا على صحيح البنية في بعض الظروف فلا يصح على المسلول البتة واستمرار الحرارة مرتفعة رغماً عن الراحة وملازمة الفراش مما يدل على نتيجة لا ترضي . اما اذا سقطت الحرارة فليتأكد المريض ان نصف مرضه قد زال ويستطيع ثمة ان يقوم بحركات خفيفة شرط الاعتدال التام مع مراعاة القواعد الآتية :

القيام وتناول طعام الصباح		بين الساعة		٨ — ٩
في الشتاء	الراحة	〃	〃	٩ — ١١
	تنزه خفيف	〃	〃	١١ — ١٢
في الصيف	تنزه	〃	〃	٩ — ١٠
	الراحة	〃	〃	١٠ — ١٢
طعام الظهر				١٢
الراحة والقيلولة		〃	〃	٢ — ٤
التنزه		〃	〃	٤ — ٥
الراحة		〃	〃	٥ — ٧
طعام المساء		الساعة		٧ او ٧و٣٠
الراحة		من الساعة		٨ — ٩
النوم		الساعة		٩ او ٩و٣٠

ويقتضي ان يستمر المريض في فراشه صباحاً مدة طويلة ·

اما مدة الراحة فيقضيها المريض جالساً على كرسي طويل لين الفراش له متكئان يتكيء عليهما شرط ان يكون ظهر الكرسي يتحرك حسب مشيئة المريض وراحته وليحذر من كثرة الكلام مهما امكن ويستطيع في جلسته ان يطالع ويتجنب السعال بقدر المستطاع وقد تحقق ان هذه الراحة تفضي حتما الى التحسن والشفاء ·

ومتى شعر المريض بالتقدم الصحي المحسوس يستطيع بعد ذلك ان يقوم بالتنزه شرط ان يكون المشي وئيداً والحركات اليدوية خفيفة والتنفس بطيئاً والارض منبسطة واذا صادف ارضاً مرتفعة فليفرط في الاعتدال ويكفي المريض من التنزه مدة ساعة فساعتين بصورة متقطعة ·

المناخ المقوي والهواء الطلق

المناخ الجيد والهواء العليل هما الواسطة الثانية المعول عليها في ليزن في معالجة المسلولين وقد كان يظن قديماً ان السل عبارة عن نوع من الرشح ناتج عن البرد ولذلك كانوا يعولون على تدفئة المريض في غرفة مغلقة النوافذ مما ادي الى الفشل والاعتقاد ان السل لا يشفى والحقيقة التي لا شك فيها ان السل مرض جرثومي (مكروبي) يصيب ضعفاء البنية وفقراء الدم ولذلك لا حاجة لحبس المريض في غرفة مغلقة النوافذ لان المرض ليس كما ذهب اليه الاولون · وقد اثبتت الاختبارات ان السل في المدن اكثر منه في القرى وفي الاحياء المكتظة بالسكان اكثر منه في الاحياء القليلة السكان وقلما يشاهد في الجبال وهذا ما حمل الاطباء في الوقت الحاضر على ان للهواء الفاسد فعلاً عظيماً في انتشار هذا المرض وتفاقمه ولذلك نخير واسطة للوقاية والتخلص من هذا المرض هو الهواء النقي فالاطباء المتخصصون يجبرون مرضاهم على فتح النوافذ ليلاً نهاراً ومنهم من لم يكتف بذلك بل يجبر مريضه على تمضية يومه بالهواء الطلق · ولا يخفى ان المعالجة بالهواء النقي تختلف اوضاعها بحسب حرارة المريض فمن كان محموماً عليه ان يمكث في غرفته متمتعاً بالهواء ليلاً ونهاراً شرط ان تكون النوافذ مفتوحة ويقتضي ان يعتاد على ذلك مدارجة · اما غير المحموم فيستطيع ان يمضي وقته في الهواء الطلق ويلتزم غرفته وقت رطوبة الطقس وليحذر من برودة اطرافه وليجتنب تيارات الهواء سيما الشمالي والشمالي الشرقي وليقي نفسه من الريح الحار السموم فان ذلك كله يضر بصحته · ولما كانت الشمس المشرقة من لزوميات المناخ الجيد فجدير بالمريض ان يسكن غرفة معرضة للجنوب حتى يتمتع بالشمس · ولقد اثبتت التجارب ان جودة الطقس ونور الشمس مما يؤثر على الصحة والاخلاق تأثيراً حسناً · وخير البلاد

للمسلولين ما كانت متصفة بالصفات الاتية ،

١) ان تكون حاوية على هواء نقي لا غبار فيه

٢) ان تكون معتدلة الحرارة

٣) ان لا يكون فيها تفاوت بالحرارة بين اونة واخرى

٤) ان تكون محجوبة عن التيارات الهوائية سيما الاهوية الشمالية

٥) ان تكون معرضة للشمس بصورة مستمرة

٦) ان تكون تربتها جافة ومدة المطر قصيرة

وقد ينقص بعض البلاد احدى هذه المزايا فتكون ثمة صالحة لبعض من الامراض دون البعض لان لكل مرضاً مناخاً يلائمه فمن الامراض ما يخف بالحرارة ومنها بالبرودة او الرطوبة الخ وكان القدماء يعتقدون ان السل منبعث من البرد ولذلك كانوا يبعثون بمرضاهم الى البلاد الحارة • اما اليوم فقد اتضح لدى العلماء ان السل منبعث من عامل مرض خاص يزداد في فساد الهواء وكثرة الزحام ويستتر في الهواء النقي والمناخ الجيد بدليل ان الاصابة بالسل في البلاد المرتفعة النقية الهواء اقل بكثير منها بالبلاد المنخفضة الحارة والاحصاء يدل على ان السل معدوم في البلاد الجبلية العالية ولذلك فقد ترجحت الاماكن المرتفعة في معالجة السل للاسباب الاتية :

١) لكونها تحتوي على هواء نقي ولان عدد الجراثيم في الجو يتناقص كلما ارتفعنا وفي ارتفاع ١٠٠٠ — ١٤٠٠ متر يصبح الهواء نقياً خال تقريباً من جميع الجراثيم •

٢) ليبوسة هوائها • لان الرطوبة تتناقص في الارتفاع

٣) لخفة الهواء

٤) لبرودة المناخ

فهذه المزايا الاربع من اهم الوسائط الفعالة في معالجة السل ولذلك فقد

ترجحت الاماكن الجبلية العالية في مداواة هذا المرض

اغذية المسلولين

الاغذية خير واسطة لتعويض ما تصرفه الاعضاء من القوى وصحيح الجسم ما كانت الاغذية التي يتناولها مكافئة لما يصرفه من القوى اما في المسلول فلا تستطيع الاغذية ان تعادل قواه الضائعة فهو والحالة هذه مضطر للغذاء الكافي لتأمين الموازنة اكثر من صحيح الجسم . فالنحافة وتناقص الوزن في المسلولين من اظهر العلامات على تفاقم المرض كما ان السمن وتزايد الوزن مما يدلان على التحسن المحسوس . ولا يمكن تلافي النحافة وتناقص الوزن الا بالاغذية الملائمة شرط ان لا تكون مدعاة لتعب المعدة وهناك الطامة الكبرى . فالنفع الصحي لا يقوم بكثرة الطعام بل بما تهضمه المعدة ولذلك فمن العبث اجهاد المعدة بكثرة الطعام اذا كانت غير قادرة على هضمه وليحذر المريض من ادخال طعام على طعام فانه يزيد في علته وتنتهي حالته بسوء العاقبة ولا يمكن تحديد الاطعمة للمسلولين تحديداً مطلقاً لان لكل حالة من المرض اطعمة خاصة وجل ما يقال ان المريض يستطيع ان يتناول اكثر الاطعمة شرط لزوم الاعتدال ومراعاة الاوقات واستشارة الخبراء

مراعاة القواعد الصحية

على المصاب بالسل ان يراعي الوصايا الصحية الاتية فانها من الوسائط التي تعود عليه بالنفع وهي :

١) النظافة : الاعتناء بنظافة الجلد من الامور الجوهرية في تنشيط الصحة ولذلك يقتضي على المريض ان يمسح جسمه يومياً ثم يدلكه دلكاً كافياً وعليه ان يغسل وجهه في الصباح وفي المساء مع الاعتناء التام بتنظيف اسنانه وفمه

٢) السكن : يقتضي ان تكون غرفة المريض خالية من الحاجيات التي لا

لزوم لها مجهزة بوسائط الراحة

٣) اللباس : الاقلال من الثياب لان كثرته تحول دون الوظائف الجلدية

٤) الانفعال : الحذر من الانفعالات النفسية كالحزن والغضب والكدر الخ

اما طرق الوقاية (١) فلم ابحث عنها لان من المستطاع ان يستخلصها القارىء الكريم من ما مر ؛ هذا بعض ما رأيته واختبرته واطلعت عليه في مدينة ليزن وقد ذكرته في هذه الرسالة الصغيرة ليطلع اخواني على ما وصل اليه العلم الحديث في هذا المرض لعلهم يجدون فيه الفائدة المطلوبة وما كان لمثلي قليل البضاعة ان يطمع باكثر من ذلك٠

الوداع

انتهيت من مدينة ليزن على ما يشتهيه المحبوب وودعت اصدقاء كراماً اليت على نفسي ان لا انساهم ما دمت حياً وفارقت مناظر بديعة وهواء عليلاً ولطفاً زائداً وادباً جماً وعلماً غزيراً وعدت ادراجي الى لوزان وما مكثت فيها قليلا حتى ودعت صديقي الدكتور عبوشي وعائلته الكريمة وركبت الباخرة ميمما وجهي شطر افيان ولم يمضي قليل من الزمن الا واستقبلت السفينة مدينة افيان ومنها ركبت القطار وسار يطوي البيد طيا حتى وصل مرسيليا فكانت المسافة بين افيان ومرسيليا اثني عشرة ساعة في القطار السريع ثم مكثت في مرسيليا ثلاثة ايام مستريحاً متنزهاً حتى جاء موعد الباخرة فاخذت تذكرة السفر وودعت ارضاً ازهرت فيها الصناعة والزراعة واينعت فيهـا ثمار العلم وتمنيت لأمتي ان تنال قسطاً وافراً من الحياة العملية الحرة لتكون في مصاف غيرها من الامم الراقية ٠ ثم امتطينا متن الباخرة وجرت بنـا في بحر هادىء مدة

(١) من احب الوقوف على طرق الوقاية من مرض السل فليراجع كتاب الوقاية من الامراض المعدية للمؤلف

خمسة ايام حتى وصلنا الاسكندرية وكنت ارى الوجوه اشد وجوماً من قبل ولم استطع في ايابي ايضاً ان ازور الاسكندرية لان السلطة المصرية لم تسمح لاحد بالنزول ، وبالجملة فقد اقلعت الباخرة متجهة نحو يافا والبحر هادئ ساكن وما وصلت حتى ودعت وكنت تعرفت في عودتي على المواطن الكريم الخواجا يوسف جبر (حماتا) وكان لي من حديثه ولطفه ما جعل له في قلبي محبة عظيمة وقد تعرفت الى كثير من المواطنين الذين هاجروا رغبة بالنفع فعادوا بخفي حنين لاعنين الساعة التي قدر لهم فيها الرحيل . ولقد تبين لي ان المهاجر اليوم لا يستطيع في المهجر ان ينال قوت يومه حتى يبذل عرق القربة فلعل فشل هؤلاء يكون عبرة للغير فينتهون عن المجازفة ويكتفون بما في اوطانهم من عمل وخير وبركة . وما استقبلت الباخرة ثغر بيروت حتى شممت رائحة الوطن الزكية فانتعشت النفس وسر القلب واستبشرت بالفرح والسرور ولسان الحال يقول :

كم منزل في الارض يألفه الفتى ... وحنينه ابداً لاول منزل

فالله ارجو ان يتغمدنا بفضله وكرمه ويوفقنا الى خدمة امتنا خدمة صالحة ويهدينا الى سواء السبيل وهو حسبنا ونعم الوكيل .



فهرس الكتاب



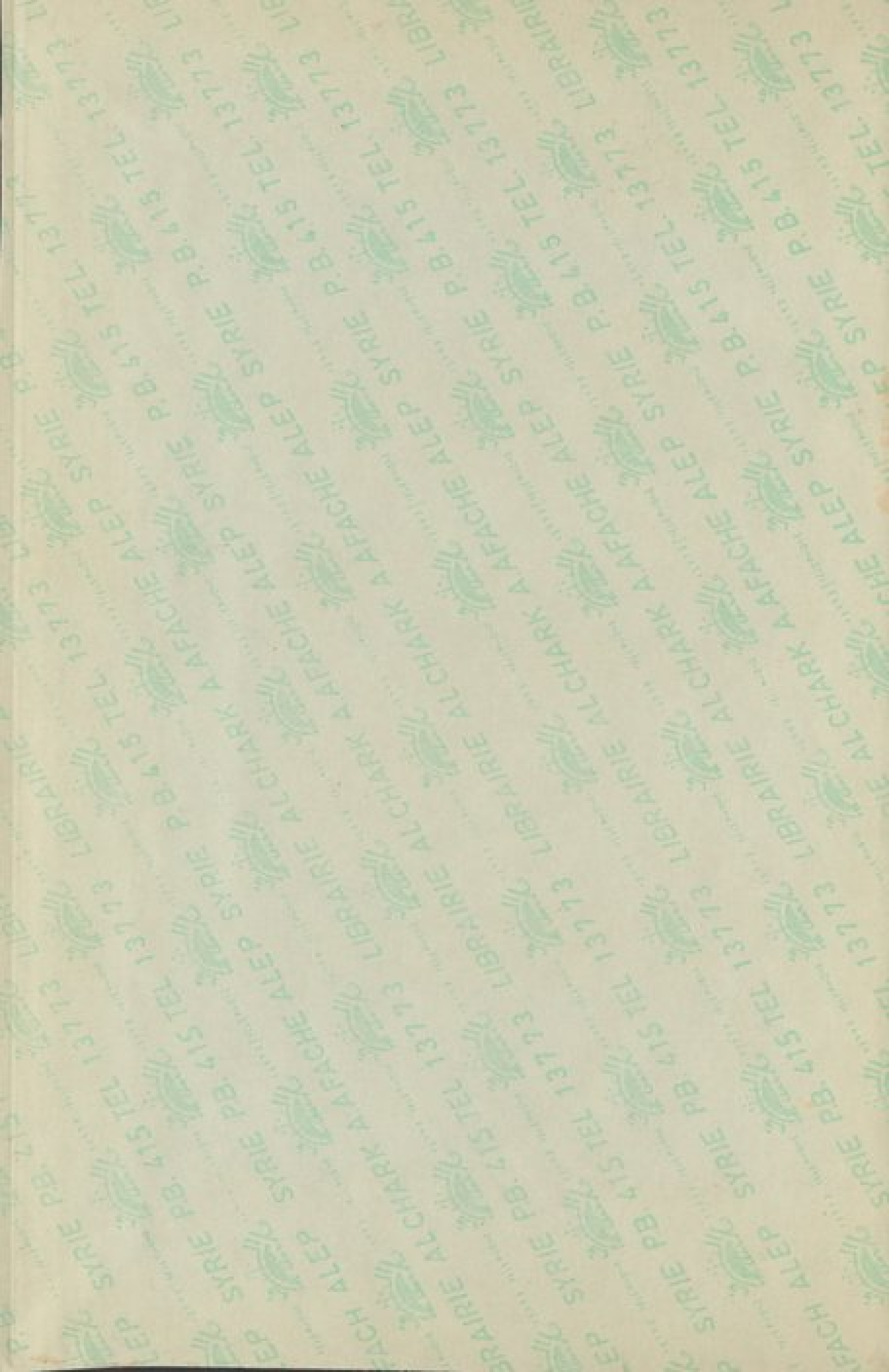
تبحث في المسائل الصحية الاجتماعية التي تتعلق بحفظ كيان العائلة وانتظام الحياة البيتية . وتعني عناية خاصة بطرق الوقاية من الامراض السارية في كل الفصول والامكنة . وتجلو الاسرار عن الفوائد الطبية للحشائش والثمار والبقول بحيث يقف القاري على ما فيها من اضرار ومنافع . وتخصص فصلاً للعناية بالطفل في جميع ادوار الطفولة وتطوراتها . وتفرد بحثاً مهماً في طبائع الاقاليم اللبنانية السورية في السواحل والجبال والسهول وما يمتاز به كل منها من جودة المناخ والاصطياف وتفصيل ما يفيد او يضر منها بذوي الامراض الجسدية والنفسية الى غير ذلك من طرائف الادب والفكاهة والفنون الجميلة . تصدر مرتين في الشهر

اشتراكها السنوي { ليرتان سوريتان في سوريا ولبنان
ونصف ليرة مصرية في بقية الجهات }

تطلب من منشئها الدكتور عبد الغني شهبندر بيروت — طريق القشلة






LIBRAIRIE ALCHARK AFACHE ALEP SYRIE P.B. 415 TEL 13773

